پویش







پیام های کوتاه و زیر نویس ویژه
برنامه های ورزشی

بسم الله الرحمن الرحیم

پویش: زیرنویس ها و پیام های کوتاه ویژه برنامه های ورزشی

نویسنده:

مریم سقلاطونی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست ----- ۵
پویش: زیرنویس ها و پیام های کوتاه ویژه برنامه های ورزشی ----- ۷
مشخصات کتاب ----- ۷
اشاره ----- ۸
دیباچه ----- ۱۲
بخش اول: ورزش در آموزه های دینی ----- ۱۴
اشاره ----- ۱۴
الف) ورزش در آیینه روایات ----- ۱۴
اشاره ----- ۱۴
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ----- ۱۵
امام علی علیه السلام ----- ۱۶
امام سجاد علیه السلام ----- ۱۶
امام باقر علیه السلام ----- ۱۶
امام صادق علیه السلام ----- ۱۸
امام موسی کاظم علیه السلام ----- ۱۸
ب) اهمیت ورزش در اسلام ----- ۱۸
بخش دوم: ورزش در کلام امام خمینی رحمه الله و مقام معظم رهبری ----- ۲۲
اشاره ----- ۲۲
امام خمینی رحمه الله ----- ۲۲
مقام معظم رهبری ----- ۲۳
بخش سوم: ورزش، کلید تندرستی ----- ۲۹
اشاره ----- ۲۹
ورزش، بهار سلامتی ----- ۲۹

آثار فردی و اجتماعی ورزش ----- ۶۷
ورزش، سلامتی و تقویت قوای جسم و روح ----- ۸۷
ورزش و کودکان ----- ۱۲۷
ورزش و سالمندی ----- ۱۳۲
بخش چهارم: اخلاق ورزشکاران ----- ۱۳۹
اشاره ----- ۱۳۹
آثار حضور ورزشکاران در مسابقه های بین المللی ----- ۱۵۱
ورزشکاران خوب و فرامین اخلاقی ورزشی ----- ۱۵۶
منشوراخلاقی هواداران ----- ۱۶۳
کتاب نامه ----- ۱۷۷
درباره مرکز ----- ۱۷۸

پویش: زیرنویس ها و پیام های کوتاه ویژه برنامه های ورزشی

مشخصات کتاب

سرشناسه: سقلاطونی، مریم، ۱۳۵۴ - ، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: پویش: زیرنویس ها و پیام های کوتاه ویژه برنامه های ورزشی/ به کوشش: مریم سقلاطونی؛ با آثاری از علی رضا رنجبر ... [و دیگران]؛ تهیه کننده مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.

مشخصات نشر: قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش های اسلامی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۴-۳۰۰-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: با آثاری از علی رضا رنجبر، سعید بهادری، شیما رشیدپور، سهیلا محمدنیادیارجان، زینب سادات موسوی پور، حسین شریفی ... .

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۷۴]؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: زیرنویس ها و پیام های کوتاه ویژه برنامه های ورزشی.

موضوع: خامنه ای، علی، رهبر جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۱۸ - -- نظریه درباره ورزش

موضوع: خمینی، روح الله، رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران، ۱۲۷۹ - ۱۳۶۸. -- نظریه درباره ورزش

موضوع: ورزش-- کلمات قصار

موضوع: اسلام و ورزش

موضوع: ورزش -- احادیث

شناسه افزوده: رنجبر، علی رضا، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش های اسلامی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷س۴و/۶۰۷۱ PN

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۳۷۱۳۲

ص: ۱

اشاره

ص: ۲

ص: ۳

ص: ۴

ص: ۵

دیباچه

دیباچه

امروزه ورزش در تمـام کشورهـا و جوامع اهمیت زیـادی یـافته است و از نظر عقـل و دین نیز تقویت و سـلامت جسم و به دنبال آن سلامت روان ضرورت دارد، اما از منظر اسلام هدف از ورزش، جمع مال و ثروت و به دست آوردن شهرت و وجهه نیست بلکه وسیله ای برای دور مانـدن از کسالت و تنبلی، قوی بودن، بهتر عبادت کردن و خدمت کردن به خلق خداست. ورزش اگر فقط با هدف اقتصادی و به دور از اخلاق و فرهنگ اسلامی انجام شود، نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد.

در نگاهی که بر فرهنگ دینی مبتنی است هدف ثبت استانداردها، معیارهای بهتر همراه با فشار و صرف انرژی فراوان نیست و به نیرو، توان و بدن انسان به عنوان یک کالا برخوردار نخواهد شد. ورزش از مهم ترین راهکارهای به دست آوردن سلامتی است و سلامت جسمانی حتی برای زندگی عالمانه و عابدانه، لازم است. سلامتی بدن، تحرک و پویایی، پیش نیازهایی برای حفظ وحدت بین اجزا و کل آدمی است. هدف از ورزش حرکت به سوی پروردگار، پرورش نسلی مقتدر و نیرومند برای دفاع از آرمان های اسلام و مسلمانان است.

ص: ۶

تربیت بدنی و تأمین سلامتی برای هدف های دنیوی و اخروی حق طبیعی افراد است و بهره مندی از این نوع تربیت، بخشی از تجربه های شادی بخش و لذت آور است.

بـا توجه به اهمیت موضوع، مرکز پژوهش های اسـلامی صـدا و سـیما اقـدام به تـدوین مطالبی متنوع در این زمینه کرده است که در قالب پیام های کوتاه و زیرنویس و متأثر از آموزه های اسلامی ارائه می شود.

مجموعه حاضـر در تلاـش است با تأمین بخشـی از نیاز محتوایی برنامه های ویژه تنـدرستی و ورزش یاریگر برنامه سازان رسانه ملی باشد.

ص: ۷

بخش اول: ورزش در آموزه های دینی

اشاره

بخش اول: ورزش در آموزه های دینی

زیر فصل ها

الف) ورزش در آیینه روایات

ب) اهمیت ورزش در اسلام

الف) ورزش در آیینه روایات

اشاره

الف) ورزش در آیینه روایات

ورزش و تربیت بدنی از تفریح های سالم و سودمند و نشاط انگیز است و در تأمین سلامتی و بهداشت جان و روان آدمی بسیار مؤثر است. ورزش بدن را نیرومند و سالم می سازد و سلامتی جسم به سلامتی روح انسان کمک می کند. اسلام حفظ بدن و تأمین سلامتی آن را از وظایف اولیه هر مسلمانی می داند و برای سلامتی بدن ارزش بسیاری قائل است.

(جای بسی افتخار است که دین مبین اسلام در ۱۴۰۰ سال قبل، از آموزش تیراندازی به عنوان یکی از حقوق فرزندان نام برده است.

(یکی از ورزش ها که اسلام به آن اهمیت ویژه ای داده است تیراندازی است. بشر به این ورزش از دوران باستان توجه کرده است و در زمان جنگ یکی از فنون جنگ آوری به شمار می رفته است و در مواقع عادی نوعی تفریح و سرگرمی بوده است.

(پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه معصوم علیهم السلام نه تنها به ورزش توصیه می کردند بلکه خود نیز به این امر مبادرت می ورزیده اند چنان که در تاریخ، نمونه های

ص: ۸

فراوانی از آن به چشم می خورد. برای مثال امام پنجم حضرت باقرالعلوم علیه السلام در مجلس هشام تعداد نه تیر را به وسط هدف زد؛ به طوری که هر تیر، تیر قبلی را می شکافت و در آن فرو می رفت.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(«پروردگار بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد». (۱)

(«بهترین سرگرمی برای مرد باایمان، شناست...». (۲)

(«خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد». (۳)

(«خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است». (۴)

(«حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه کند». (۵)

(«به تیراندازی روی آورید، زیرا یکی از بهترین سرگرمی های شماست». (۶)

(«به پسرانتان شنا و تیراندازی را آموزش دهید». (۷)

(«خدایا! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه آوری، زیان، دل مردگی و ملال، محفوظمان دار». (۸)

۱- بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۲۸.

۲- نهج الفصاحه، ص ۳۱۹، ح ۱۵۲۷.

۳- بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۱۸۴.

۴- بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۶۷.

۵- نهج الفصاحه، ص ۲۹۳، ح ۱۳۹۴.

۶- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۸۳.

۷- نهج الفصاحه، ص ۴۱۳، ح ۱۹۵۵.

۸- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴.

ص: ۹

امام علی علیه السلام

امام علی علیه السلام

(«هر کس کار (بدنی) کند قوی تر شده، و هر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف تر خواهد شد». (۱)

(«در بین مردم آن کس از همه قوی تر است که تسلطش بر هوای نفس خویش، بیشتر باشد». (۲)

(«غیرت، ثمره وحاصل شجاعت و قهرمانی است». (۳)

(«آفت موفقیت تنبلی است». (۴)

(«کسی که پیوسته تنبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام می ماند». (۵)

(«با عزم و اراده به جنگ سستی بروید». (۶)

امام سجاد علیه السلام

امام سجاد علیه السلام

(«بار خدایا! من از غم و اندوه و ناتوانی و تنبلی به تو پناه می برم». (۷)

امام باقر علیه السلام

امام باقر علیه السلام

(«از تنبلی و بی حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو کلید هر بدی می باشند». (۸)

(«من مردی را که در کار دنیایش تنبل باشد مبغوض می دارم و کسی که در کار دنیا تنبل باشد، در کار آخرتش تنبل تر است». (۹)

۱- غرر الحکم، ج ۵، ص ۲۰۴.

۲- غرر الحکم، ج ۲، ص ۴۳۶ .

۳- غرر الحکم، ج۳، ص ۳۲۸ .

۴- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴.

۵- میزان الحکمه، ، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴.

۶- میزان الحکمه، ، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴.

۷- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۸.

۸- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۶.

۹- وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۷.

ص: ۱۰

(«رسول خدا صلی الله علیه و آله ، مسابقه اسب دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت». (۱)

امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام

(«از تنبلی و بی حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می دارند». (۲)

امام موسی کاظم علیه السلام

امام موسی کاظم علیه السلام

(«خداوند دشمن بنده ای است که زیاد می خوابد و بیکار است». (۳)

ب) اهمیت ورزش در اسلام

ب) اهمیت ورزش در اسلام

(پیشوایان دین اسلام به ورزش هدفمند توجه داشته و دارند؛ ورزشی که سبب تقویت قدرت جسمانی انسان شود و یا او را در جهت مبارزه دشمنان دین یاری کند.

(قرآن کریم به مناسبت های مختلف قدرت جسمانی را یکی از مشخصه های انسان های برگزیده اعلام می کند. برای نمونه علت انتخاب طالوت به فرماندهی و رهبری عده ای از بنی اسرائیل قدرت علمی و جسمی او عنوان شده است.

(در قرآن کریم قدرت جسمانی قوم هود به عنوان یک نعمت «ارزشمند» معرفی شده است.

(یکی از اهداف اسلام، تربیت افرادی فعال، نیرومند و بااراده است.

(از نظر اسلام؛ ورزش به انسان ها کمک می کند که اراده ای قوی داشته باشند و زیر بار ستم نروند.

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۳، ص ۳۵۱.

۲- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۶.

۳- وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۸.

ص: ۱۱

(اسلام، انسان ها را به ورزش تشویق می کند تا همت خود را بلند سازند و همیشه عزیز و سربلند باشند.

(اسلام ورزش را قوی کننده بدن و سالم کننده فکر می داند.

(اسلام ورزش را راهی برای واکسینه شدن جسم و روح در مقابل بیماری ها می داند.

(اسلام فقط به یک بعد از وجود انسان ها نمی پردازد، و علاوه بر سلامت روح به سلامت جسم انسان ها هم اهمیت می دهد.

(اسلام در مورد تمام موضوعات مورد نیاز انسان برنامه دارد و ورزش را از ضروری ترین نیازهای انسان می داند.

(از نگاه اسلام، ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند یاری دهنده انسان در زندگی باشد.

(ورزش، اراده را تقویت می کند، اراده لازمه سیر و سلوک و عبادت است.

(ورزش کسالت و تنبلی را به نشاط و حرکت تبدیل می کند.

(در فرهنگ اسلام، ورزش نقشی فراتر از تقویت جسم دارد.

(ورزشکاران جوان، روحی سالم دارند که آنها را از تفکرات نامعقول و غرق شدن در شهوات باز می دارد.

(داستان طالوت و انتخاب او به عنوان رهبری قوی، بیانگر این مهم است که در قرآن توانمندی جسمی یک ارزش تلقی شده است.

(پیامبر اسلام، چنان به ورزش اهمیت می داد که امام حسن و امام حسین علیهما السلام را به کشتی گرفتن تشویق می کردند.

(اسلام پدران را موظف می داند که تیراندازی، اسب سواری و شنا را به فرزندان خود بیاموزند.

ص: ۱۲

(پیامبر اسلام، مؤمن قوی را بهتر از مؤمن ضعیف می داند.

(قرآن در آیات مختلف افرادی را می ستاید که توانایی جسمانی دارند.

(ستایش قرآن از افرادی که دارای توانایی جسمانی می باشند، نشان می دهد اسلام تا چه اندازه به سلامت جسمی ارزش می دهد.

(همه امامان ما، در ورزش هایی همچون سوارکاری و تیراندازی سرآمد افراد زمان خود بودند.

(امام علی علیه السلام در ورزش کشتی چنان مهارتی داشت که پشت تمام حریفان خود را به خاک می زد.

(پیامبر عظیم ما در مسابقات ورزشی شرکت می کرد و گاهی نیز داوری مسابقات را به عهده می گرفت.

(اسلام، هر کار مشروعی که سبب قوّت جسم و قدرت روح شود ورزش می داند.

(در اسلام، ورزش وسیله ای برای عبادت بهتر و خدمت به خلق به شمار می آید.

(در دعای کمیل، چه زیبا از خداوند برای خدمت بهتر، جسمی قوی طلب می کنیم و می خوانیم: «قَوِّ عَلی خِدْمَتِکَ جَوارِحی».

(فرهنگ حاکم بر ورزش باستانی، فرهنگ علوی است.

(بر اساس دیدگاه اسلام، ورزش، روح پژمرده و افسرده را به روحی بانشاط و شاداب تبدیل می کند.

(بر اساس دیدگاه اسلام، ورزش وسیله ای است که برای داشتن نشاط جسمی و روحی ضروری است.

(ورزش اخلاق نیکو را به انسان هدیه می کند.

ص: ۱۳

(بر اساس دیدگاه اسلام، نشاطی که در اثر ورزش به دست می آوریم ما را در عبادت بهتر هم یاری می دهد.

(ورزش حس زیبایی شناسی انسان ها را تقویت می کند.

(در گذشته در حوزه فرهنگ و تمدن اسلامی، تربیت بدنی و ورزش، از ارزش های اخلاقی متاثر بوده است.

(وقتی جسم را ورزش می دهیم؛ سلامتی را به روح خود هم تزریق می کنیم.

(ورزش ضعف و ناتوانی را از انسان می گیرد.

(انسان قوی، علاوه بر آنکه سالم است می تواند منشاء خیر باشد.

ص: ۱۴

بخش دوم: ورزش در کلام امام خمینی رحمه الله و مقام معظم رهبری

اشاره

بخش دوم: ورزش در کلام امام خمینی رحمه الله و مقام معظم رهبری

زیر فصل ها

امام خمینی رحمه الله

مقام معظم رهبری

امام خمینی رحمه الله

امام خمینی رحمه الله

(«من خودم ورزشکار نیستم اما ورزشکارها را دوست دارم؛ «اُحب الصالحین و لست منهم». (۱)

(«از خدای تبارک و تعالی خواهانم که شما جوان ها را که ذخیره این کشور هستید و مایه امید ملت و اسلام هستید هرچه بیشتر موفق کند که در همه ابعاد انسانی ورزش کنید». (۲)

(«شما (ورزشکاران) نمونه باشید در کشورهای دیگر، که شماها از جمهوری اسلامی هستید». (۳)

(«ما امروز احتیاج به این داریم که اسلام را در هر جا تقویت کنیم و در هر جا پیاده کنیم و از مملکت خودمان اسلام را به جاهای دیگر به آن معنایی که در مملکت الان حاصل شده است، صادر کنیم و یکی از وجه صدورش همین شما جوان ها هستید که در سایر کشورها که می روید، جمعیت های زیادی به تماشای شما و قدرت های شما می آیند». (۴)

۱- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

۲- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

۳- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

۴- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

ص: ۱۵

(«در اعمالتان، در رفتارتان، در کردارتان طوری باشید که نمونه باشد برای جمهوری اسلامی، و جمهوری اسلامی با شما به جاهای دیگر هم ان شاءالله برود».(۱)

(«شما بازوان قدرتمند این جامعه هستید». (۲)

مقام معظم رهبری

مقام معظم رهبری

(«اگر بخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی، به توانایی، به بروز قدرت ها و استعدادهای گوناگون برسانید، باید ورزش کنید». (۳)

(«اگر در یک جمله کوتاه از من بپرسند که شما از جوان چه می خواهید، خواهم گفت: تحصیل، تهذیب و ورزش». (۴)

(«طلبه ها باید ورزش کنند؛ طلبه ها باید کوهنوردی بروند». (۵)

(«کوهنوردی امتیازات برجسته و ممتازی دارد. مهم ترینش همان عزم و اراده بین انسان و انگیزه های درونی خود او است». (۶)

(«من می خواهم ورزش جانبازان را هم به طور مؤکّد متذکر شوم. البته الحمدللّه ورزش جانبازان خوب بود. الحمدللّه در میدان ها خوب بوده». (۷)

(«من ورزش را برای همه لازم می دانم. [کوهنوردی] یک ورزش سنگین خیلی باابهت و خوب است؛ بنابراین لازم است». (۸)

۱- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

۲- بیانات، ۱۶/۱۲/۱۳۶۰.

۳- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۴- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۵- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۶- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۷- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۸- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

ص: ۱۶

(«ورزش زنـان، کار لازمی است. زنان هم نصف جمعیت کشورنـد؛ بایـد ورزش بکننـد؛ اما محیط ورزش زنان، بایستی به گونه ای باشد که با حدود اسلامی، مطلقاً تعارض پیدا نکند». (۱)

(«ورزش کوهپیمـایی و راهپیمـایی در کـوه کـاری اسـت که می توانـد عمـومی، یعنی برای زن و مرد و بچه و بزرگ باشـد؛ از همه ورزشهای دیگر هم کم خرج تر است».(۲)

(«ورزش، اطمینان و اعتماد نفس در انسان ایجاد می کند. جوان را به خودش مطمئن و خاطرجمع می کند». (۳)

(«خاصیت طبیعی ورزش این است که آنها را از آن حالت خمودی و رکود بیرون می آورد». (۴)

(«تأثیر عامل معنوی، در کسب موفقیت ها، بسیار زیاد است و در امر ورزش نیز نباید خود را از این عامل مهم محروم کنیم». (۵)

(«ما در عرصه جنگ، نقش تضـرع و توسل و دعا را در پیروزی بر دشـمن تجربه کرده ایم و در میدان های ورزشی نیز ورزشکاران ورزیده ای که به رحمت و لطف خداوند تمسک جسته باشند، بی تردید بر رقبای خود برتری دارند». (۶)

(«ما در ورزش یک راه طولانی در پیش داریم و ورزش چه در بعد همگانی و چه در بعد قهرمانی باید مورد توجه قرار بگیرد». (۷)

۱- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۲- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۳- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۴- بیانات، ۳/۱/۱۳۸۴.

۵- بیانات ، ۲۵/۶/۷۴.

۶- بیانات ، ۲۵/۶/۷۴.

۷- بیانات ، ۱۵/۱۱/۶۷.

ص: ۱۷

(«همه آحاد مردم باید ورزش را جدی بگیرند و آن را برای سلامتی خود یک ضرورت و کار لازم به حساب بیاورند». (۱)

(«... جامعه ورزشکار، جامعه ای پر تلاش، بانشاط و زنده خواهد بود و جامعه ما امروز به این طراوت و نشاط نیازمند است». (۲)

(«برای همگانی کردن ورزش، باید ورزش قهرمانی نیز تقویت شود تا مردم الگوهای ورزشی را در میان خود پیدا کنند». (۳)

(«ورزش قهرمانی باید در شأن ملت بزرگ ایران باشد و جوانان ما، در رشته های مختلف ورزشی برترین حرف را بزنند و درخشان ترین چهره ها را نشان دهند». (۴)

(«جوانان ایرانی برای اول شدن در دنیا هیچ چیز کم ندارند». (۵)

(«ورزشکار ایرانی دارای استعداد درخشان است و باید به او میدان و امکان داده شود تا در میدان های ورزشی دنیا همانند ستاره ای بدرخشد و برای این کار، نیازمند همت، برنامه ریزی و مدیریت است». (۶)

(«جوانان ما توانسته اند در صحنه های مختلف ورزش جهان، مایه افتخار جمهوری اسلامی ایران شوند... ». (۷)

(«محیط ورزش در کشور ما بایـد محیطی معنوی و آکنـده از جوان مردی، پهلوانی، تقوا، پاکـدامنی، پارسایی و درخشـندگی های اخلاقی و روحی باشد و انعکاس نورانیت خود را به همه قشرهای کشور بتاباند». (۸)

۱- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۲- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۳- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۴- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۵- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۶- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۷- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۸- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

ص: ۱۸

(«در جامعه اسلامی که بنیادی فرهنگی دارد، نخستین اقدام در جهت گسترش ورزش به عنوان یک نیاز اساسی مردمی آن است که به ورزش یک بعد فرهنگی متعالی داده شود، و این با آنچه استکبار جهانی به صورت تربیت بدنی در کشورهای تحت سلطه خود تبلیغ می کند، تفاوت دارد». (۱)

(«طرح همگانی کردن ورزش، کار ارزشمندی است که همه دست اندرکاران مسائل پرورش اجتماعی، بهداشتی و تبلیغی باید آن را جدی بگیرند و همچون بهداشت بدان بها دهند».(۲)

(«در گذشته قهرمانانی داشتیم، اما ورزش عمومی نشده بود. پس ورزش قهرمانی کافی نیست، اما یک شرط لازم برای گسترش ورزش است».(۳)

(«حضور یک گروه ورزشی مسلمان انقلابی با اخلاق خوب، می تواند وسیله ای برای انتقال انقلاب اسلامی باشد. یک ورزشکار متعهد آگاه و بااخلاق صحیح، می تواند سفیر انقلاب اسلامی در میدان های ورزشی باشد».(۴)

(«از همه ورزشکارانی که در میدان های ورزشی، نام ائمه علیهم السلام را بر زبان می آورند یا سجده می کنند یا دست به دعا برمی دارند و یا پس از فتح قله ها اذان می گویند و همچنین همه زنان ورزشکاری که عفاف دینی را رعایت می کنند، صمیمانه تشکر می کنم».(۵)

۱- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۲- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۳- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۴- بیانات ، ۱۶/۶/۷۶.

۵- بیانات/۳/۹۲.

ص: ۱۹

(«هنگامی که یک زن مسلمان ایرانی و دارای حجاب بر سکوی قهرمانی می ایستد و همه را وادار به تکریم می کند، کار با عظمتی انجام شده است».(۱)

(«ورزشکاران قهرمان همانند قله ای هستند که زمینه ساز حرکت آحاد مردم به ویژه استعدادهای جوان به سمت قله ها می باشند».(۲)

(«ورزشکاران باید قدر خود را بدانند و در جهت حفظ و تقویت صفات پهلوانی و جوان مردی و روحیه معنوی تلاش کنند».(۳)

(«پیشرفت ها و موفقیت های جوانان ایرانی در رشته های ورزشی نشانگر آن است که ظرفیت و استعداد جوانان در رشته های گوناگون بسیار بالا است و باید برای تربیت این استعدادها و پرورش آنها به سمت قهرمانی، سرمایه گذاری شود».(۴)

(«یکی از نیازهای اساسی کشور، فراگیر شدن ورزش همگانی میان مردم است».(۵)

(«پیشرفت یک کشور منوط به نیروی انسانی سالم، عالم، باهمت و دیندار است. یکی از نتایج فراگیر شدن ورزش همگانی در میان مردم، حل بسیاری از مشکلات اخلاقی جامعه همچون اعتیاد است».(۶)

(«باید برخی رشته ها که در داخل دارای ریشه تاریخی و تجربه کافی است مورد اهتمام و سرمایه گذاری بیشتری قرار گیرد».(۷)

۱- بیانات/۳/۹۲.

۲- بیانات/۳/۹۲.

۳- بیانات/۳/۹۲.

۴- بیانات/۳/۹۲.

۵- بیانات/۳/۹۲.

۶- بیانات/۳/۹۲.

۷- بیانات/۳/۹۲.

ص: ۲۰

(«از جمله ویژگی های اخلاقی لازم برای یک ورزشکار، مغرور نشدن، مردمی و جوان مرد ماندن، با مردم بودن و برای مردم دل سوزاندن است که باید ورزشکاران برای حفظ و تقویت این روحیات تلاش کنند».(۱)

(«یک قهرمان ورزشی در بعد فردی نیز به دلیل اعتماد به نفس بالا، باید از صفات ناپسندی همچون چاپلوسی و تملق، دروغ گویی و دورویی به دور باشد».(۲)

۱- بیانات/۳/۹۲.

۲- بیانات/۳/۹۲.

ص: ۲۱

بخش سوم: ورزش، کلید تندرستی

اشاره

بخش سوم: ورزش، کلید تندرستی

زیر فصل ها

ورزش، بهار سلامتی

آثار فردی و اجتماعی ورزش

ورزش، سلامتی و تقویت قوای جسم و روح

ورزش و کودکان

ورزش و سالمندی

ورزش، بهار سلامتی

ورزش، بهار سلامتی

(با ورزش کردن تغییر بزرگی در خانواده ایجاد کنیم.

(هر روز ورزش، همیشه سلامتی.

(ورزش یعنی: تضمین نشاط.

(ورزش یعنی: سلامتی.

(ورزش ارمغان آور شادی و نشاط و معنویت برای خانواده هاست.

(ورزش عزت نفس و اعتماد به نفس ما را افزایش می دهد.

(ورزش از دل مردگی و در نتیجه بی نشاطی جلوگیری می کند.

(افرادی که ورزش می کنند شادتر و بانشاط تر هستند.

(با ورزش به جنگ بیماری ها برویم.

(با ورزش ریشه اعتیاد را بسوزانیم.

(با ورزش جامعه را از شادابی لبریز کنیم.

(ورزش کنیم تا لبخند دوستی بر لب هایمان به شکوفه بنشیند.

(با ورزش لذت شادابی و نشاط را در خانه بچشیم.

ص: ۲۲

(خانواده تندرست، خانواده ای است که ورزش در اولویت برنامه هایش است.

(برای ورزش هم به اندازه پوشاک و خوراک هزینه کنیم.

(با ورزش سلامتی و نشاط خود را بیمه کنید.

(نشاط و سلامتی ارمغانی از ورزش است.

(ورزش و نشاط، جای گزین انواع داروهای شماست.

(ورزش ساده ترین راه رسیدن به نشاط است.

(ورزش وسیله قدردانی از نعمت سلامتی است.

(تداوم نشاط در گرو ورزشی مداوم است.

(توانمندی و نشاط خود را با ورزش به اوج برسانید.

(نشاط هرگز از همراهی کردن ورزش دست نمی کشد.

(وقتی ورزش مهمان لحظات شما باشد، تنبلی مزاحم زندگی شما نخواهد شد.

(ورزش موجبات نشاط آدمی را فراهم می کند.

(با مدد گرفتن از ورزش، نشاط را به لحظات خود برگردانیم.

(ورزش سالم ترین و پایدار ترین راه رسیدن به نشاط است.

(ورزش و نشاط، همراه همیشگی همدیگرند.

(با ورزش مداوم، نشاط را جزو همیشگی روحیه خود بدانیم.

(ورزش را جدی بگیریم تا نشاط زندگی ما جدی تر شود.

(ورزش، نقطه پایان کسالت و شروع نشاط است.

(ورزش نشاط را در دل می پروراند.

(ورزش پرورش دهنده نشاط است.

ص: ۲۳

(ورزش، بهترین نگهبان نشاط.

(امر به ورزش امر به معروف است.

(ورزش یعنی زندگی.

(ورزش تمرین تحمل هاست.

(سکون و تنبلی عامل بیماری است.

(شروع یک روز پر نشاط با ورزشی مناسب.

(با انجام حرکات ورزشی مناسب، نشاط را برای خود بخرید.

(قوی کردن جسم برای عبادت، بدون ورزش و تغذیه مناسب ممکن نیست.

(ورزش آرامش بخش است.

(ورزش دشمن اعتیاد است.

(با ورزش طبیعی زندگی کنید.

(با ورزش از بیماری ها دور شوید.

(ورزش چشمه آب حیات است.

(میدان ورزش میدان تربیت است.

(ورزش به جسم شما جان می دهد.

(ورزش یعنی: حرکت، یعنی؛ زندگی.

(سازنده ترین تفریح، ورزش است.

(ورزش یعنی، پرورش حس احترام بر قوانین گروهی و اجتماعی.

(ورزش یعنی، توان مدیریت و تصمیم گیری.

(ورزش یعنی: روحیه ایثار و ازخودگذشتگی.

(ورزش یعنی: احساس نوع دوستی و جوان مردی.

ص: ۲۴

(ورزش و فعالیت بدنی یعنی؛ «کلید تندرستی».

(ورزش تضمین کننده سلامت جامعه است.

(ورزش بهترین وسیله برای حفظ سرمایه های اجتماعی است.

(ورزش راه رسیدن به تندرستی است.

(ورزشی وسیله قدرتمندی برای بهبود سلامتی است.

(با ورزش بهترین هدیه را به خودتان ارزانی می کنید.

(نشاط و شادابی ارمغان ورزش است.

(ورزش کردن یکی از ارکان سلامتی و تندرستی است.

(ورزش اراده امروز و نیرومندی فردا.

(میدان ورزش، میدان بسیج قدرت ها و ارزش هاست.

(با ورزش از تنبلی و کسالت دور شوید.

(ورزش وقت گیر نیست، وقت ساز است.

(ورزش بهترین راه مبارزه با تنبلی است.

(با ورزش از تنش های عصبی دور شوید.

(با ورزش خوشرو تر و خوش اخلاق تر شویم.

(ورزش کلید تنظیم ارگان های بدن شماست.

(ورزش نشاط را زیر پوشش خود قرارمی دهد.

(نشاط مرواریدی در صدف ورزش است.

(ورزش نشاط بخش لحظه های ماست.

(خوش بینی و شادی اثر ورزشی منظم است.

(جنبش و تکاپو استرس را از بین می برد.

(ورزش سبب بالا رفتن کارایی انسان می شود.

ص: ۲۵

(ورزش سبب تمرکز حواس می شود.

(ورزش حواس انسان را از آشفتگی های روحی و روانی دور می کند.

(ورزش خلق وخوی انسان را بهتر می کند.

(ورزش پاسخگوی نیاز فطری انسان به روحی شاداب و بانشاط است.

(ورزش مطمئن ترین راه رسیدن به روحی شاداب و سالم است.

(برای رشد و بالندگی روح خود، ورزش کنید.

(ورزش سبب گسترش مهارت در زندگی می شود.

(ورزش تقویت کننده روحیه کار و تحصیل است.

(ورزش موجب ایجاد هماهنگی بین قوای جسمی و روانی می شود.

(ورزش زمینه آمادگی برای مبارزه با شداید و سختی ها را فراهم می آورد.

(ورزش لازمه یک زندگی مطلوب و شاد است.

(ورزش سبب تعادل هیجان و عاطفه است.

(ورزش می تواند مشکلات شخصی و خانوادگی را حل نماید.

(ورزش سبب جذب ارزش های فرهنگی است.

(ورزش سبب می شود ارزش خود را درک نمایید.

(ورزش استعدادهای درونی را شکوفا می سازد.

(ورزش زندگی را هدفمند می سازد.

(ورزش دشمن آشفتگی ها و آسیب های روانی است.

(ورزش سبب پاکی روح است.

(ورزش وسیله ای برای رسیدن به کمال مطلق است.

(ورزش آرامش واقعی را به روح هدیه می دهد.

(برای پرواز دادن روح به مدارج عالی، به بدنی سالم نیازمندیم.

ص: ۲۶

(ورزش شادی بخش لحظات کسالت بار زندگی است.

(ورزش کنیم تا هزینه درمان ندهیم.

(ورزش کنیم تا مجبور نباشیم ناگهانی با دنیا خداحافظی کنیم.

(ورزش کنیم تا زیبایی های دنیا را با دستان سالم لمس کنیم.

(ورزش کنیم تا دستانی قدرتمند برای کنترل دنیای خود داشته باشیم.

(ورزش کنیم تا بتوانیم تا سر منزل مقصود بدویم.

(ورزش کنیم تا تفریحی سالم داشته باشیم.

(ورزش کنیم تا با روحیه ای عالی، از بداخلاقی دور شویم.

(ورزش کنیم تا ارزش های زندگی را بیابیم.

(ورزش کنیم تا از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری کنیم.

(ورزش کنیم تا دچار پوکی استخوان نشویم.

(ورزش کنیم تا از زندگی لذت بیشتری ببریم.

(ورزش کنیم تا از استرس ها دور شویم.

(ورزش کنیم تا اضطراب را از خود دور کنیم.

(ورزش کنیم تا توانا باشیم.

(ورزش کنیم تا شادی به زندگی ما برگردد.

(ورزش کنیم تا بتوانیم وظایف خود را بهتر انجام دهیم.

(ورزش کنیم تا بدن ما در اثر کم تحرکی دچار مشکل نشود.

(ورزش کنیم تا بتوانیم مهارت های جسمی خود را افزایش دهیم.

(ورزش کنیم تا افسرده نشویم.

(ورزش وقت گیر نیست، وقت ساز است.

(ورزش وحدت آفرین است.

ص: ۲۷

(ورزش پرورش روح جوان مردی است.

(ورزش زبان مشترک و عامل دوستی و همدلی است.

(ورزش کنیم تا از آسیب های روحی ایمن باشیم.

(ورزش کنیم تا به سلامت روح برسیم.

(ورزش کنیم تا خطرات جسمی و روحی ما را تهدید نکند.

(ورزش کنیم تا از بیماری ها دور باشیم.

(ورزش کنیم تا ورزیده شویم.

(ورزش کنیم تا مهمان آسایش باشیم.

(ورزش کنیم تا آرامش به خانه وجود ما راه یابد.

(ورزش کنیم تا بدن سالم، ما را به روح سالم برساند.

(ورزش کنیم تا در پیری محتاج دیگران نباشیم.

(ورزش کنیم تا الگوی شایسته ای برای دیگران باشیم.

(ورزش کنیم تا درهای آسایش و رفاه به روی ما باز شود.

(ورزش کنیم تا تکاپویی برای رسیدن به رفاه باشد.

(ورزش کنیم تا تلاش برای زندگی بهتر را بیاموزیم.

(ورزش کنیم تا درگیر کسالت نشویم.

(ورزش کنیم تا پاکیزگی روح را تجربه کنیم.

(ورزش کنیم تا امید به زندگی در ما پررنگ شود.

(ورزش کنیم تا دنیا را بهشت ببینیم.

(ورزش کنیم تا قوای روح ما تقویت شود.

(ورزش کنیم تا توانایی های خود را ثابت کنیم.

(ورزش کنیم تا ساده ترین راه مقابله با سختی ها را بیاموزیم.

ص: ۲۸

(ورزش کنیم تا به تکاپو عادت کنیم.

(ورزش کنیم تا الفبای سلامتی را بیاموزیم.

(ورزش کنیم تا هیولای اعتیاد را شکست دهیم.

(با نرمش، سختی ها را نرم کنیم.

(ورزش کنیم تا خمیرمایه روح را ورزش دهیم.

(ورزش کنیم تا بتوانیم غیر ممکن ها را برای خویش ممکن سازیم.

(ورزش کنیم تا رفتار و گفتار نیکو در ما تقویت شود.

(ورزش کنیم تا از تنبلی جدا شویم.

(ورزش کنیم تا از ارتباط جمعی لذت ببریم.

(ورزش کنیم تا نشاط را به لحظه های خود برگردانیم.

(ورزش کنیم تا عضلاتی قوی داشته باشیم.

(ورزش کنیم تا از ناتوانی ها دور شویم.

(ورزش کنیم تا اراده خود را تقویت کنیم.

(ورزش کنیم تا با اراده تر شویم.

(ورزش کنیم تا صاحب همتی بلند باشیم.

(ورزش کنیم تا فکری سالم داشته باشیم.

(ورزش کنیم تا روح ما مقابل بدی ها واکسینه شود.

(ورزش کنیم تا بدن سالم ما منشا خوبی ها شود.

(ورزش کنیم تا حق بدن خود را ادا کنیم.

(ورزش کنیم تا در جامعه ارزشمند باشیم.

(ورزش کنیم تا یار تن خود باشیم.

(ورزش کنیم تا پاس دار سلامت خود باشیم.

ص: ۲۹

(ورزش کنیم تا راحت تر به کارهای روزمره خود برسیم.

(ورزش کنیم تا فعالیت بیشتر، به جسم خسته ما نشاط ببخشد.

(ورزش کنیم تا به رضای خالق دست یابیم.

(ورزش کنیم تا اعتیادهای گوناگون، زندگی ما را نابود نکند.

(ورزش کنیم تا قدرت اندیشه ما بالا رود.

(ورزش کنیم تا از پرداخت هزینه های درمان معاف شویم.

(ورزش کنیم تا در خطر بیماری های گوناگون قرار نگیریم.

(ورزش کنیم تا هزینه کمتری را صرف درمان کنیم.

(ورزش کنیم تا بنیه بدنی ما قوی شود.

(ورزش کنیم تا بتوانیم با استرس مقابله کنیم.

(ورزش کنیم تا استحکام استخوان های ما افزایش یابد.

(ورزش کنیم تا بتوانیم برای زندگی بهتر تلاش کنیم.

(ورزش کنیم تا حرکات مفاصل ما انعطاف بیشتری داشته باشد.

(ورزش کنیم تا از خشک شدن بدن در زمان پیری جلوگیری کنیم.

(ورزش کنیم تا بین ماهیچه ها و چربی ها در بدن ما تعادل ایجاد شود.

(ورزش کنیم تا بتوانیم وزن خود را کنترل کنیم.

(ورزش کنیم تا بتوانیم یک زندگی سالم داشته باشیم.

(ورزش کنیم تا درصد موفقیت خود را در زندگی افزایش دهیم.

(ورزش کنیم تا ظاهر نازیبای خود را بهبود دهیم.

(ورزش کنیم تا اعتماد به نفس خود را بالا ببریم.

(ورزش کنیم تا بتوانیم از رقیبان خود پیشی بگیریم.

(ورزش کنیم تا کمتر احساس خستگی کنیم.

ص: ۳۰

(ورزش کنیم تا حمل خریدهای خانه برای ما کار مشکلی نباشد.

(ورزش کنیم تا ساده تر بتوانیم از پله ها بالا برویم.

(ورزش کنیم تا در طول روز پر انرژی تر باشیم.

(ورزش کنیم تا از دردهای دوره میان سالی بکاهیم.

(ورزش کنیم تا سیستم دفاعی بدن ما تقویت شود.

(ورزش کنیم تا بتوانیم راحت تر شیرینی بخوریم.

(آیا می دانید اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم عضلاتمان ضعیف می شوند؟

(آیا می دانید اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم کارایی مفاصل کم می شود؟

(آیا می دانید اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم استخوان هایمان پوک می شوند؟

(آیا می دانید تفریح، نشاط شخصی، دست یابی به ورزیدگی و مهارت جویی از اهداف ورزش است؟

(آیا می دانید اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم؛ عضلات ضعیف می شوند، کارایی مفاصل کم می شود و استخوان ها پوک می شوند؟

(آیا می دانید با افزایش سن در صورت عدم تحرک و ورزش، قدرت عضله قلب کاهش می یابد و ظرفیت ریه برای کسب اکسیژن کم می شود؟

(آیا می دانید ورزش احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکته های مغزی را کاهش می دهد و از خطر سرطان های مختلف جلوگیری می کند؟

(آیا می دانید ورزش بهترین روش برای کاهش دردهای مزمن زانو (نرمی غضروف زانو) است؟

(آیا می دانید تأثیر ورزش در کاهش درد افرادی که به علت نرمی غضروف زانو به درد مزمن زانو دچارند، با جراحی برابر است؟

ص: ۳۱

(آیا می دانید آن دسته از مبتلایان به بیماری قلبی عروقی که در یک برنامه ورزشی تفریحی شرکت می کنند، کمتر از دیگر بیماران در خطر حمله قلبی مجدد و پیشرفت بیماری قرار دارند؟

(آیا می دانید کودکانی که در یک برنامه ورزشی منظم شرکت می کنند فشار خون کمتری نسبت به دیگر همسالان خود دارند و این امر خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را در دوره بزرگ سالی کاهش می دهد؟

(آیا می دانید با فعالیت و ورزش میزان قند خون، بیشتر کنترل شده و به سطح نرمال نزدیک تر می شود؟

(آیا می دانید نوع ورزشتان را باید با شرایط سنی، جنسی و توانایی بدن خود تعیین کنید؟

(آیا می دانید شیوع بیماری مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است؟

(آیا می دانید ورزش و تحرک مناسب، روند بیماری آسم در کودکان را کاهش می دهد؟

(برای بهره مندی از تفریح، ورزش و سلامتی باید تغذیه مناسب و متناسب با نیازهای خود را داشته باشید؟

(داشتن تغذیه مناسب قبل از شروع ورزش بسیار مهم است.

(بازی کردن با پدر و مادر برای اطفال لذت بخش است و آن را از علایم محبت می شمارند.

(از طریق ورزش می توان کودک را تربیت کرد و بسیاری از یادگرفتنی ها را به او آموخت.

(کودک می تواند قواعد اجتماعی و زندگی را فقط در جمع کودکان بیاموزد. برای این منظور بکوشید فرزند شما با دیگران آمیزش و رفت و آمد داشته باشد و تمرینات مثبت و منفی را بیاموزد.

ص: ۳۲

(هدف از ورزش حفظ صحت و سلامتی، پرهیز از انحرافات، تقویت بنیه و تقویت ذهن و روح و حافظه باید باشد.

(ورزش و بازی نباید موجب مشغولیت بیهوده فکر و بازداشتن انسان از مسائل مهم و جدی شود.

(ورزش دشمن کسالت، تنبلی و بی حالی و موجب نشاط و شادابی است.

(مهم ترین رکن زندگی سالم، تحرک، ورزش اصولی و مصرف انرژی است.

(ورزش و تفریح تسهیل کننده دوران زندگی است.

(ورزش و تفریح عملی برای تحصیل اطمینان و اعتماد است.

(ورزش نقطه ورود به مشارکت وسیع اجتماعی است.

(ورزش و تفریح سلامتی و رفاه را ارتقا می دهد.

(ورزش عملی است ارادی و در عین حال که سبب تنظیم و درستی حرکات می شود، خونسردی، مهارت، نرمش و سرعت در کار را نیز سبب می شود.

(واضح ترین اثر ورزش زیاد شدن قدرت عضلانی است؛ زیرا هیچ عضوی به اندازه عضلات در نتیجه بی حرکتی و فعالیت نداشتن ناتوان نمی شود.

(افزایش نیروی عضلانی سبب تکمیل و طبیعی شدن وضعیت بدن می شود و به همین سبب بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره ها به شمار می رود.

(در اثر ورزش و حرکات عضلات، ضربان قلب بیشتر و قوی تر می شود. در نتیجه اکسیژن و غذای بیشتری به بافت های بدن می رسد و سبب تقویت آنها می شود.

(ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام شود، سبب جلوگیری از سکته های قلبی می شود.

ص: ۳۳

(داشتن اندامی زیبا در اثر ورزش، احساس خوبی به شما می دهد و سبب می شود انرژی بیشتری برای انجام کارها داشته باشید.

(در اسلام هدف از ورزش جمع مال و ثروت و کسب وجهه و شهرت نیست؛ بلکه وسیله ای برای سالم زیستن، قوی بودن و خدمت بهینه به خلق است.

(اگر ورزش با اخلاق و اعتدال همراه نباشد نتیجه مطلوبی نخواهد داشت.

(کودکان به طور طبیعی و فطری به ورزش، بازی و تحرک علاقه دارند و این بازی و تحرک برای رشد و نمو نسوج بدنشان لازم بوده و شرط سرزنده ماندنشان می باشد.

(وظیفه والدین و مربیان این است که بکوشند کودکان را به سوی ورزش ها و بازی هایی هدایت کنند که فکر، روح و جسم آنها را ساخته و آنها را برای زندگی اجتماعی سالم و مفید آماده سازد.

(ورزش کودکان باید به گونه ای باشد که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آنها منتهی شود.

(بازی های مورد علاقه کودکان می توانند تا حد زیادی معرّف جهت عاطفی و نظری آنان باشند و در برنامه ریزی تربیتی آنان مورد استفاده قرار گیرند.

(یکی از روش های نادرستی که مردم برای کاهش وزن انتخاب می کنند و از آن کمک می گیرند، حذف وعده های غذایی است.

(رژیم غذایی ای مناسب به حساب می آید که دارای تمام گروه های غذایی باشد و به طور متعادل از همه مواد استفاده کند.

(رژیم غذایی همراه با فعالیت بدنی نتیجه بهتری برای لاغر شدن دارد، اما شدت و مدت ورزش هم نکته مهمی است که باید به آن توجه شود.

(یکی از پی آمدهای ورزش های سنگین و ناگهانی به دلیل فشاری که بر استخوان ها وارد می شود، پوکی استخوان و خروج کلسیم از استخوان هاست.

ص: ۳۴

بنابراین، بسیار مهم است که آرام آرام و به تدریج مشغول انجام فعالیت ورزشی شوید.

(برای انتخاب برنامه ورزشی مناسب از متخصصان و کارشناسان کمک بگیرید.

(شیوه زندگی فعال و شرکت در برنامه تفریحی ورزشی سبب می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند و در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند.

(سلامت با توسعه ورزش ممکن است و با سرمایه گذاری مناسب می توان جامعه ای بانشاط داشت.

(با سرمایه گذاری، فرهنگ سازی و جذب جوانان و نوجوانان در امر ورزش جامعه ای بانشاط به وجود می آید.

(ورزش کردن نه تنها به افزایش آمادگی جسمانی می انجامد، بلکه برای تقویت روح و روان نیز مفید است.

(به نظر می رسد اولین قدم برای توسعه ورزش میان اقشار مختلف، اشاعه فرهنگ ورزش همگانی برای سلامت جسم و روان است.

(کسب نشاط و شادابی، مقابله با بیماری های مختلف، جلوگیری از گسترش ناهنجاری ها و بزهکاری ها، مقابله با اعتیاد، ایجاد امید و ارتقای بهره وری از نتایج سرمایه گذاری های مادی و معنوی برای گسترش ورزش همگانی است.

(شکی نیست که اشاعه فرهنگ ورزش با حمایت رسانه ها امکان پذیر است و نگاه رسانه ها به ورزش سبب اشاعه این فرهنگ به متن جامعه خواهد شد.

(تربیت بدنی و ورزش بخش مهمی از برنامه آموزش و فرآیند تربیت و پرورش کودکان و نوجوانان را تشکیل می دهد.

ص: ۳۵

(در دنیای معاصر، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان پدیده ای مؤثر در همه جوامع، جایگاه ویژه ای پیدا کرده است.

(شکوفایی روزافزون جنبه های تربیت بدنی و ورزش به گونه ای اعجاب انگیز، اعتبار و اثربخشی این پدیده جهانی را بیش از پیش افزایش داده است.

(ورزش به دلیل فراگیر بودن یکی از بهترین فعالیت هایی است که می تواند در جبران کمبود حرکتی افراد مؤثر باشد.

(ورزش موجب برقراری نظم و انضباط اجتماعی، محیطی شاد و بانشاط در جامعه می شود.

(در زمینه روانی، اثر ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در بین گروه های مختلف به اثبات رسیده است.

(فواید جسمانی ورزش و فعالیت منظم بدنی سبب افزایش خودباوری، اتکا به نفس در فعالیت روزمره می شود.

(ورزش و فعالیت منظم بدنی سبب توسعه فرآیند ذهنی و قابلیت یادگیری می شود.

(دست یابی به شرایط مطلوب زندگی و ثبات آرامش نسبی بدون اطلاع از فواید ورزش و تربیت بدنی امکان پذیر نخواهد بود.

(ورزش برای رشد تفکر خلاق و انتقادی و هم برای رشد توانایی تصمیم گیری وسیله ای مؤثر و مفید است.

(ورزش سبب ایجاد نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و افزایش تقویت روحیه همکاری می شود.

(ورزش سبب تربیت شخصیت و پرورش روحیه همیاری و پیشگیری از خمودگی می شود.

ص: ۳۶

(پرداختن به فعالیت ورزشی به ویژه در سطح قهرمانی سبب یادگیری بهتر و موفقیت تحصیلی می شود.

(بین موفقیت ورزشی و پیشرفت تحصیلی، رابطه بسیار قوی و مثبتی وجود دارد.

(اجرای ورزش صبحگاهی عامل مهمی در ایجاد شادابی و نشاط و تأمین سلامت جسم و روح است.

(والدین نقش بسیار مهمی در تشویق کردن بچه ها به سمت ورزش دارند.

(ورزش و بازی به پرورش مهارت های عاطفی، اجتماعی و حس انسجام و یکپارچگی کمک می کند.

(شرکت کردن والدین در فعالیت های بدنی و ورزش می تواند سبب افزایش علاقه مندی کودکان به ورزش شود.

(نشاط، سلامت، آمادگی، حوصله کار، در سایه ورزش همگانی تأمین می شود.

(ورزش به دلیل جاذبه، گسترش و پیشرفت فراوان در سطح جهان توانسته است کارکردهای روانی فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی وصف ناپذیر داشته باشد.

(در کشورهای پیشرفته کار سیاست گذاری با وزارت ورزش و جوانان است.

(نهادینه کردن فرهنگ ورزش از دوران پیش دبستانی تا رسیدن به دانشگاه است.

(امروزه ورزش رکن اصلی و اساسی را در بنیان سیاسی، اقتصادی و مهم تر از همه سلامتی هر جامعه به عهده دارد.

ص: ۳۷

(تربیت بدنی یعنی؛ تعلیم و تربیت انسان از طریق حرکت و ورزش.

(ورزش در سطح دنیا به عنوان زبان مشترک انسان ها قلمداد می شود.

(امروزه تربیت بـدنی و ورزش به یکی از اصول مسلّم زنـدگی فردی و اجتمـاعی، حتی برای حکومت ها و دولت ها، تبـدیل شـده است.

(از منظر عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامت جسم ضرورت دارد.

(ملتی که بدنی سالم و بانشاط و نیرومند ندارد، از عقل و تفکر شایسته نیز بی بهره است.

(ورزش پدیده ای اجتماعی، تربیتی و اقتصادی، پویا و در حال تغییر و تحول است.

(هدف اصلی تمامی فعالیت های بشری از جمله ورزش، رشد و تعالی و توسعه است.

(امروزه بحث سـلامت جامعه و تأثیری که ورزش می تواند در این حوزه داشته باشد، باید مهم ترین دغدغه دانشگاهیان و مسئولان مربوطه باشد.

(با گسترش ورزش در بین آحاد جامعه، نه تنها مردم سـلامتی جسمانی دارند بلکه از شادابی، نشاط و سلامت روح و روان نیز بهره مند می شوند.

(ورزش یعنی، تأمین تندرستی، پر بار کردن اوقات فراغت و لذت بخشیدن به زندگی انسانی.

(گسترش ورزش همگـانی در پـایین ترین سـطوح آموزشـی ماننـد مهـد کودک، پـایه هـای محکمی برای رشـد جایگاه ورزش در زندگی مردم فراهم می کند.

(امروزه در تمام جوامع انسانی ورزش به عنوان امری انسانی تربیتی و پدیده ای اجتماعی و حتی اقتصادی «جهان شمول» مورد توجه بوده است.

(ورزش ظرفیت قلب را برای انجام کارهای بدنی افزایش می دهد.

ص: ۳۸

(ورزش نکردن و کم تحرکی، سبب کم شدن فعالیت و کوچکی دستگاه تنفس می شود.

(حرکت و ورزش یکی از بهترین و طبیعی ترین راه های کم کردن وزن بدن و از بین بردن چاقی است.

(آمادگی جسمانی نه تنها مهم ترین کلید تندرستی است، بلکه اساس فعالیت های خلاقانه ذهنی است.

(بهترین و دل پذیرترین روش برای کسب آمادگی جسمانی نرم دویدن و ورزش کردن است.

(تمرینات منظم نرم دویدن و ورزش، باعث بهبود کار گردش خون می شود.

(یکی از مطمئن ترین و سودمندترین روش ها برای درمان بی خوابی در زندگی، نرم دویدن و پیاده روی است.

(ورزش، ابزاری برای برابری و کرامت انسانی است.

(شنا در آب گرم، ورزش مفرح و لذت بخشی است و به حفظ دامنه حرکتی مفاصل و طول طبیعی عضلات کمک می کند.

(ورزش یعنی: رهایی از چنگال افسردگی، سلامتی، موفقیت.

(ورزش یعنی: تمرکز ذهن، اخلاق خوش و روح شاد.

(ورزش، مهم ترین عاملی است که می توان به وسیله آن میزان فعالیت و تحرک افراد سالمند را بالا برد.

(نرمش های کششی و ورزش گروهی و انفرادی، تأثیرهای بسیاری بر بهبود وضعیت جسمانی سالمندان دارد.

(ورزش با استرس های حاصل از زندگی روزمره مبارزه می کند.

(ورزش قلب را قوی و گردش خون و وضعیت و حالت بدن را بهبود می بخشد.

ص: ۳۹

(بدن انسان بدون ورزش و حرکت روزانه تحلیل خواهد رفت و نشاط و شادابی از انسان گرفته می شود.

(هیچ کس نمی تواند با این جمله

کند: «اگر می خواهید وزنتان کم شود باید ورزش کنید.» اما خیلی از ما به دلیل تنبلی، بی حوصلگی، پرمشغلگی یا هر بهانه دیگر از انجام ورزش طفره می رویم.

(گاهی نخوردن غذا و رژیم غذایی را بر انجام ورزش ترجیح می دهیم. در حالی که هیچ راهی برای کاهش وزن موفق، بهتر از فعالیت جسمانی و ورزش نیست.

(کارشناسان می گویند ورزش باید مانند خیلی از کارهای دیگر مثل درس خواندن، غذا خوردن، انجام امور بهداشتی و... بخشی از برنامه های روزمره ما باشد.

(کارشناسان می گویند ما باید برای ورزش مانند مسواک زدن ملزم به انجام آن باشیم.

(کارشناسان می گویند باید از انجام ورزش لذت ببریم نه اینکه با سختی و مشقت خود را مجبور به انجام آن کنیم.

(شروع روز با ورزش بهترین زمان برای عادت کردن به ورزش است.

(بیایید ورزش را کار روزمره خود کنیم.

(همه ما می دانیم اگر خواب بد و نامناسبی داشته باشیم هورمون هایی که مسئول کنترل اشتها در ما هستند هم دچار تغییرهایی می شوند و ورزش صبحگاهی روی ساعت بیولوژیک بدن اثر گذاشته و موجب بهتر شدن خواب ما می شود.

(اگر قرار باشد ورزش، جزوی از فعالیت روزمره ما شود، پس آخر هفته ها نباید از این امر مستثنا باشد.

ص: ۴۰

(با دوستانمان قرار کوه نوردی، اسکی، پیاده روی جمعی بگذاریم. البته با مشارکت فرزندان و همسرمان.

(بازی هایی که در آن

و پریدن است از جمله ورزش های شادی آور و نشاط آور و خاطره انگیز برای خانواده ماست.

(ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.

(ورزش از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند.

(به صرف جرعه ای نشاط، مهمان ورزش باشیم.

(ورزشکاران حتی وقتی پیر می شوند باز هم سرزنده اند.

(ورزش ضامن نشاط و تندرستی است.

(یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ورزش منظم است.

(فعالیت و ورزش منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.

(ورزش حالت گسترش دهندگی و انبساط ذهنی برای افراد دارد. این خاصیت موجب خلاقیت بیشتر و دست یابی به راه حل های بیشتر برای مشکلات می شود.

(ورزش حالت ضربه گیر استرس ها و فشار های روانی را دارد.

(انجام ورزش موجب می شود تا هورمون هایی در خون ترشح شوند که برای مقابله با سختی ها و مشکلات مؤثرند و به این ترتیب تاب آوری و انعطاف پذیری انسان را بالا می برد.

(ورزش نه تنها بر طول عمر می افزاید، بلکه سبب می شود کیفیت زندگیمان بهتر شود.

ص: ۴۱

(بـا فعـالیت فیزیکی می توان مرگ و میر ناشـی از بیماری های عروقی قلب، سـرطان روده بزرگ و افزایش قنـد خون بزرگسالی را کاهش داد.

(ورزش با اضطراب و افسردگی مبارزه می کند.

(ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم.

(پیاده روی ورزشی ساده است و مشکلات را هم ساده حل می کند.

(از اساسی ترین نیازهای انسان، نیاز به تحرک و نشاط است.

(تفریح و سرگرمی، اصلی ترین ثمره ورزش است.

(موجود زنده اگر به اندازه توانایی خود فعالیت کند، به طور طبیعی سالم تر و شاداب تر خواهد بود.

(خداوند، شوق تحرک و ورزش را در دل انسان ها نهاده است تا از تنبلی و سستی دور شوند.

(بهترین دشمن کسالت و تنبلی، ورزش است.

(نیاز بدن به سلامت و نیاز روح به شادابی، تبین کننده نیاز ما به ورزش است.

(ورزش مطمئن ترین وسیله تأمین شادابی و نشاط انسان هاست.

(ورزش برای رشد و بالندگی روح، ضروری است.

(ورزش لازمه زندگی شاداب و توام با تندرستی است.

(بانشاط حاصل از ورزش، زندگی خود را متحول کنید.

(ورزش باعث ایجاد نیرو و انرژی در وجود شما می شود.

(با عادت کردن به ورزش، روح را به شاداب بودن عادت می دهید.

(ورزش با تنظیم و تعدیل میزان استرس، افسردگی را در افراد کم می کند.

(نشاطی که در اثر ورزش کسب می کنید می تواند اعتماد به نفس شما را بالا ببرد.

ص: ۴۲

(رفتار بشر، تابع سلامت جسم و روح اوست؛ و ورزش وسیله ای برای سلامت بشراست.

(ناتوانی های جسمانی، سبب اختلال روانی می شود. و ورزش ناتوانی ها را کم می کند.

(نداشتن تعادل روانی بسیاری از بیماران، نتیجه نداشتن فعالیت بدنی آنهاست.

(ورزش نه تنها قوای جسم بلکه روح را هم متعادل می کند.

(احساس حقارت در اثر ناتوانی های جسمی، باعث نا کامی های روحی در افراد است.

(افرادی که در مهارت های جسمی ضعیف هستند، اغلب گوشه گیر و خجول می شوند.

(ورزش، سبب رشد جسمی، روحی و رشد مهارت های اجتماعی افراد است.

(ورزش به افراد احساس آرامش می بخشد و سبب تمرکز فکر و افزایش دقت می شود.

(ورزش افراد را در مقابل فشارهای روانی مقاوم می سازد.

(ورزش موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود.

(افرادی که ورزش می کنند، در فعالیت های اجتماعی موفق ترند. در نتیجه روان آنها سالم تر است.

(تربیت بدنی، موجب تقویت قوای روح و جلوگیری از اعتیاد است.

(همبستگی و الفت روح و جسم چنان زیاد است که سلامت و بیماری را از هم وام می گیرند.

ص: ۴۳

(روح و جسم همیشه بر هم اثر متقابل دارند. با ورزش هر دو را سلامت نگه داریم.

(افراد ناامید و افسرده، بیشتر در خطر ابتلا به انواع بیماری ها هستند.

(ورزش از افسردگی پیشگیری می کند.

(با شنا روح خود را از اثرات افسردگی بشوییم.

(با شنا، باعث تمدد اعصاب خود شویم.

(فشارهای روانی خود را به آب بسپارید و آرامش به دست آورید.

(ورزش، قدرت اندیشه را بالا می برد.

(هرچند ورزش برای بعضی، تفریح و سرگرمی است، اما در واقع باید با ورزش زندگی کرد.

(ورزش از بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می کند.

(ورزش می تواند از مشکلاتی که سبب انحراف جوانان می شود پیشگیری کند.

(ورزش، سلامت جسمی و روانی را تضمین می کند.

(اجرای پیوسته و مرتب تمرین های بدنی، راهی برای تکمیل نیروهای جسمانی و معنوی است.

(ورزش برای دختران که مادران آینده هستند، برای داشتن نسلی سالم و قوی ضروری است.

(دختران امروز، برای ایفای مسئولیت های خود در آینده به بدنی سالم و قوی نیاز دارند.

(زنان رنجور، افسرده و دور از ورزش، هرگز نمی توانند به وظایف خود به خوبی رسیدگی نمایند.

(حرکت و فعالیت، غریزه طبیعی در انسان است. نداشتن تحرک کافی و ورزش مناسب، بدن ما را با مشکل مواجه می کند.

ص: ۴۴

(ورزش نکردن به مرور سبب احساس ضعف و ناتوانی و نمایان شدن بیماری هاست.

(بالا رفتن سریع ضربان قلب با کوچک ترین فعالیت بدنی، نشانه ای از کمرنگ شدن ورزش در زندگی ماست.

(دختران که در مقایسه با پسران، قلب کوچک تر و تعداد سلول قرمز کمتری دارند، بیش از آنان به ورزش نیاز دارند.

(ورزش سبب افزایش تراکم استخوانی و جلوگیری از پوکی استخوان است.

(سلامت زنان، در تصویر کلی سلامت خانواده تاثیر به سزایی دارد. پس ورزش برای زنان ضروری است.

(ورزش با متعادل کردن دستگاه های بدن، سبب کاهش اضطراب و استرس می شود.

(ورزش کمک می کند که بتوانید برای مدت زمان بیشتری جوان بمانید.

(با ورزش مدت بیشتری شاد باشید، بازی کنید و از زندگی خود لذت ببرید.

(با ورزش، توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند.

(با ورزش قوی تر می شوید و تمام مسائل در نظرتان ساده تر و قابل حل تر خواهد بود.

(ورزش یکی از راه های اجتماعی شدن است.

(ورزش به افزایش نعمت سلامتی کمک می کند و به فرمایش امام علی علیه السلام این نعمت از هزاران مال بهتر است.

(ورزش به تعادل جسم و جان آدمی می انجامد.

(از نتایج روانی ورزش افزایش شور و امید به آینده و نشاط در ورزشکار است.

ص: ۴۵

(با ورزش استعدادهای بدنی خود را کشف کنید.

(ورزش خطر ابتلای به افسردگی را در افراد کاهش می دهد.

(وقتی از ورزش لذت ببرید به دنبال لذت های کاذبی که روحیه را خراب می کنند نخواهید بود.

(وقتی که می دوید، چربی های اضافی بدن را به راحتی می سوزانید. در واقع، به سمت سلامتی می دوید.

(با ورزش، احساسات ناخوشایندی مثل عصبانیت و استرس، از زندگی شما رخت می بندد.

(با ورزش، اراده خود را برای رسیدن به هر هدفی افزایش دهید.

(جنبش و تکاپو دشمن استرس است.

(ورزش عاقلانه بهره بردن از زمان است.

(نداشتن تحرک بدنی علت زمینه بسیاری از بیماری ها و مرگ و میرهاست.

(زندگی بی تحرک، سبب افزایش تمام علل مرگ و میر می شود.

(در هر سنی که هستید، نیاز به تحرک و ورزش را نادیده نگیرید.

(وقت تماشای تلویزیون، فرصت خوبی برای انجام نرمش های کششی و عضلانی است.

(برای آب کردن چربی های دور شکم نیازی به رفتن به باشگاه نیست؛ ورزش دراز و نشست بهترین راه حل است.

(در زندگی پر مشغله امروز، از کوچک ترین فرصت هم برای ورزش نباید گذشت؛ حتی هنگام ظرف شستن هم می توان ورزش کرد.

(ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است.

(ورزشکار نه تنها هیکلی ورزیده دارد، بلکه روحیه و اعتماد به نفس او هم بالاست.

ص: ۴۶

(ورزشکار، به خاطر اعتماد به نفس بالا، به راحتی با افراد جامعه مانوس می شود.

(ورزشکار، با اطرافیان خود ارتباط بهتری دارد.

(کارفرمایان برای استخدام، افرادی که دارای توانایی جسمی بیشتری باشند انتخاب می کنند.

(ورزشکار، از موقعیت شغلی بهتری نسبت به افراد کم تحرک دارد.

(ورزش سطح هوشیاری افراد را بالا می برد.

(یک فرد سالم و ورزشکار، قاعدتا از سیگار دوری می کند.

(ورزشکاران، به خاطر دارا بودن روحیه سلامتی، از نابهنجاری اجتماعی دوری می کنند.

(ورزشکار، اکسیژن را به خوبی می بلعد و از سیگار دوری می کند.

(کسی که با ورزش خود را قوی می کند، با مواد مخدر خود را ضعیف نمی کند.

(ورزش احساس انرژی بیشتری برای کارهای روزمره به ما می دهد.

(ورزشکار با هر چیزی که سبب ضعیف شدن بدن او می شود، مخالفت می کند.

(ورزش روحیه جوان مردی را در جوانان تقویت می کند.

(ورزش جوانان را از سطح آلودگی های اجتماعی بالاتر می برد.

(خلق و خوی جوان مردی، برازنده ورزشکاران است.

(ورزش، فقط حرکت جسمی نیست. بازتوانی روح است.

(ورزش حتی قوای مغز را فعال می کند.

(با ورزش چالاکی و سریع تصمیم گرفتن را تمرین کنیم.

ص: ۴۷

(اگر فردی ورزش نکند بسیاری از قابلیتهای مغزش نهفته و دست نخورده باقی می ماند.

(فردی که با ورزش، جسم و روح خود را تقویت نکند، همیشه به تنبلی و گوشه ای نشستن تمایل دارد.

(دانش و زیبایی در تندرستی است.

(ورزش، حرکتی موفقیت آمیز به سوی تندرستی است.

(ورزش حرکتی به سوی موفقیت است.

(ورزش تاثیر پایداری در ایجاد روحیه شاداب و بانشاط دارد.

(ورزش لحظه های ما را سرشار از پویایی و انگیزه برای زندگی بهتر می کند.

(ورزش به ما انگیزه ای برای زندگی بهتر می دهد.

(بالندگی و کمال انسان، در گرو ورزش و تحرک است.

(ورزش می تواند به انسان مؤمن سلامتی و توانایی ببخشد تا در راه عبادت از آن استفاده کند.

(ورزش اعضای بدن را برای خدمت گزاری به خلق خدا نیرومند می کند.

(ورزش سبب تعادل جسم و جان می شود.

(کسی که ورزش می کند، آسان تر به تهذیب نفس می پردازد.

(ورزش از سلامتی که بالاترین نعمت خداست، صیانت می کند.

(ورزش آسان ترین راه رسیدن به سلامتی است.

(با ورزش کدورت های درونی و ملالت های بیرونی از بین می روند.

(ورزش روح انسان را سبکبال و آماده پرواز می کند.

(ورزش از آلودگی جوانان به عادت های ناپسند پیشگیری می کند.

ص: ۴۸

(ورزش، محیط مناسبی را برای پرورش استعداد جوانان آماده می کند.

(ورزش، سبب پیشرفت در امور آموزشی دانش آموزان می شود.

(موفقیت های آموزشی هم با پیشرفت در ورزش تکمیل می شود.

(یکی از بهترین راه ها برای پر کردن اوقات فراغت، ورزش است.

(ورزش سبب ارتقای اخلاق و منش افراد است.

(رابطه مستقیمی بین ورزش گروهی و ارتقای اخلاق برقرار است.

(ورزش به قابلیتی می انجامد که تعاون و همکاری بین افراد را تقویت می کند.

(ویژگی هایی همچون شجاعت، استواری و صبوری از راه ورزش تقویت می شوند.

(ورزشکار، بزرگوارتر و داناتر از افراد کسل و تنبل است.

(یک ورزشکار در هنگام ضرورت، برای دفاع از وطن، آماده تر از دیگران است.

(ورزشکار خدمت به همنوعان را اصل زندگی خود می داند.

(با ورزش به اوج بروید و از پست شدن در آلودگی های دنیا دور بمانید.

(ورزش سالم و مفید، از مشغولیت های مضر و پست جلوگیری می کند.

(ورزش موجب زمینه پویایی و شادابی می شود.

(ورزش موجب تقویت بنیه فردی و اجتماعی افراد می شود.

(ورزش، موجب تقویت اخلاق های پسندیده می گردد.

(ورزشکار، دستگیری از ناتوانان را سرلوحه کار خود قرار می دهد.

(روحیه گذشت و جوان مردی در ورزشکاران در حد اعلای خود است.

(بی تحرکی و ورزش نکردن، سبب نارسایی های جسمانی در نوجوانان می شود.

ص: ۴۹

(دخترانی که ورزش می کنند، نسل سالم تری به اجتماع تحویل می دهند.

(جا انداختن فرهنگ ورزش، بین دختران برای داشتن نسلی سالم، ضروری است.

(خانمی که ورزش می کند، با رسیدن به آرامش روانی می تواند آرامش را بر فضای خانه خود حاکم کند.

(مادر شاد و بانشاط، فرمانروای خانه است.

(ورزش قوی کننده روح است.

(ورزش عامل پیشگیری از بیماری های روانی است.

(ورزش، سبب سلامت جسمی و برخورداری از یک زندگی معقول و آرام می شود.

(ورزش، سموم اضافی را از بدن خارج کرده و اراده افراد را تقویت می کند.

(با کمک ورزش، با استرس مقابله کنیم.

(ورزش، باعث می شود ناامیدی را نپذیریم.

(ورزش احساس پوچی را در افراد کاهش می دهد.

(ورزشکار، دشمن اضطراب و افسردگی است.

(ورزش، سبب خواب آرام تر و زندگی بهتر است.

(هدف آفرینش، کار و کوشش است و رخوت و سستی در دستگاه هستی جایی ندارد. پس همیشه ورزش کنیم.

(تنبلی، خلاف فطرت انسان است.

(ورزش، سبب کشف تجارب جدید در زندگی می شود.

(انسان همیشه به تحرک و فعالیت نیاز دارد.

(ورزش، وسیله ای برای سلامت جسم و روح است.

ص: ۵۰

(ورزش را جزو لاینفک زندگی بدانیم تا نشاط همیشه در زندگی ما جاری باشد.

(یکی از روش های زندگی بهتر، ورزش مداوم است.

(مفاهیمی مثل، تندرستی و سلامت روح، ارتباط نزدیکی با ورزش دارند.

(ورزش توان رزمی افراد را افزایش می دهد.

(ورزش، روحیه ظلم ستیزی و دفاع از مظلوم را در افراد تقویت می کند.

(ماشین بر اثر کار زیاد مستهلک می شود، اما بدن انسان با ورزش و فعالیت جان می گیرد.

(امروزه به خاطر ماشینی شدن زندگی، نیاز به ورزش بیش از پیش احساس می شود.

(اگر ورزش کردن را مانند دیگر برنامه ها و قرارهای خود وارد تقویم کنید بیشتر به انجام آن علاقه پیدا می کنید.

آثار فردی و اجتماعی ورزش

آثار فردی و اجتماعی ورزش

(توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که از این کار به دست می آید.

(ورزش مایه پرهیز از بیکاری، مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی های جسمی و روحی، شجاعت، سلامت جسمانی و فکری و نیز وسیله ای برای جمع گرایی و اجتماعی شدن است.

(فعالیت های بدنی سبب افزایش بنیه و قدرت شما می شود.

(فعالیت های بدنی در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیت هایی افزایش می دهد.

ص: ۵۱

(هر چه سلامت تر باشید قلب، ریه و شش های شما می توانند بهتر کار کنند و در نتیجه می توانید مدت طولانی تری راه بروید، فعالیت داشته باشید و ورزش کنید.

(هر چه سلامت تر باشید توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند.

(ورزش بر جنبه های گوناگون فرد اثر می گذارد.

(حرکات ورزشی، از یک سو قدرت و توانایی جسمانی ورزشکار را افزایش می دهد و از سوی دیگر باعث سلامت بدن انسان می شود.

(ورزش به تعادل جسم و جان آدمی می انجامد.

(با ورزش، انسان از روحی بانشاط برخوردار می شود و روح بانشاط، بدن را سرشار از طراوت و شادابی می سازد و البته بدن سالم هم، روح و جان را در دست یابی به مدارج کمال یاری می رساند.

(از جمله فواید ورزش: افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن، کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش برون‌دهی قلب، بهبود جریان خون در کل بدن، بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات است.

(افزایش واکنش عضلات به محرک ها، تحکیم استخوان های بدن، افزایش قدرت و استقامت بدن، بهبود سیستم گوارش بدن، بهبود تناسب اندام از فواید ورزش است.

(ورزش موجب استحکام و سلامتی مفاصل بدن می شود و میزان مقاومت آنها را هنگام بروز صدمه افزایش می دهد.

(وقتی انسان ورزش می کند، بدن به فعّالیت بیشتر عادت کرده، دیرتر خسته شده، در نتیجه عضلات بدن و قلب، در اثر فعّالیت ناگهانی دچار صدمه نمی شوند.

ص: ۵۲

(تحقیقات نشان داده است که عمر افرادی که مرتب اقدام به تمرینات بدنی می کنند بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.

(یک ورزش معمولی و ساده طی روز، علاوه بر شادابی و نشاط نه تنها می توانـد شـما را از ابتلا به نارسایی های قلبی ایمن کنـد، بلکه طول عمر بیشتری را برای شما تضمین می کند.

(میزان اثربخشی ورزش در جلوگیری از بیماری های قلبی و افزایش طول عمر بستگی به مقدار ورزشی دارد که شما طی روز انجام می دهید.

(انعطاف پذیری بدن به میزان حرکات مفاصل شما بستگی دارد.

(خم کردن پشت، بلنـد شـدن روی نوک انگشـتان پا برای رسـیدن به طبقه بالایی کمـد و... همه نمونه هایی از انعطاف پذیری بدن هستند.

(انعطاف داشتن در همه امور زندگی و حتی برای انجام فعالیت های ورزشی مورد نیاز است.

(انعطاف پذیری اصولاً با افزایش سن کاهش می یابد، ولی می توان با انجام نرمش هایی از خشک شدن بدن جلوگیری کرد.

(هر چه سالم تر باشید نیروی بیشتری برای انجام کارهای بدنی خواهید داشت.

(نیرومند بودن علاوه بر زمینه های ورزشی در همه امور زندگی به دردتان خواهد خورد.

(سراسر زندگی تلاش است و قوی بودن سبب می شود همه چیز به نظرتان ساده تر جلوه کند.

(انجام فعالیت های بدنی مداوم بهترین و سالم ترین راه برای کنترل وزن و حفظ نسبت «ماهیچه به چربی» است.

ص: ۵۳

(بـا توجه به اینکه هر کس دارای وضـعیت بـدنی مخصوص به خود است، همه از برقراری تعـادل بین چربی و ماهیچه در بـدن سود خواهند برد.

(در اثر ورزش و اکسیژن گیری بهتر دسـتگاه تنفّس و خون رسانی بیشتر به انـدام ها توسّط قلب، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و بر اثر آن، چاقی برطرف می شود.

(ورزش، کاهش وزن را تسریع می کند و به حفظ وزن در اندازه معیّن کمک می کند.

(ورزش را قند و چربی خون کاهش و انرژی بدن را افزایش می دهد.

(بـد نیست بدانیـد که چربی بسـیار کم یا بسـیار زیاد هر دو می توانند در بدن تاثیرهای منفی به جای گذارند. بنابراین، لازم است با یک رژیم غذایی مناسب و ورزش به موقع همه مواد غذایی مورد نیاز بدنتان از جمله ویتأمین ها، مواد معدنی، پروتئین ها و چربی را به میزان لازم دریافت کنید.

(تاثیر مثبت ورزش صحیح و منظم در بهبود وضعیت سلامتی و پیشگیری از بیماری، کاملًا ثابت شده است.

(در بیمـاران مبتلاـ به بیماری عروق کرونری و سـکته قلبی با تغییر در شـیوه زنـدگی و از همه مهم تر افزایش فعالیت بـدنی، احتمال خطر به طور چشم گیری کاهش می یابد.

(ورزش به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام های مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برسند.

(ورزش مواد شـیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می کند. این مواد شیمیایی هورمون های آرام بخش درد، روحیه بخش و مسکن و خواب آور درونی خود بدن هستند.

ص: ۵۴

(ورزش کشش و تنش های روحی شما را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما از بین می برد.

(مواد شیمیایی اعصاب که هنگام ورزش کردن ترشح می شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می سازد، بلکه آنها شما را از افسردگی نیز نجات می دهند.

(روان شناسان بیشتر برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می کنند. این روش ارزان، فوائد و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده دارد.

(ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می کند و وقتی که شما ورزش می کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید.

(یک قلب قوی خون بیشتری را در هر بار(ضربه) پمپاژ می کند. بنابراین، همین قلب با ضربه های کمتر همان میزان خون را می تواند پمپاژ نماید.

(ورزش از بروز سکته یا حملات قلبی جلوگیری می کند.

(ورزش ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد.

(هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامی که ساکن و بی تحرک هستید.

(همان طور که ورزش مداوم و افزایش استقامت در بافت عروق و ماهیچه ها اثر مثبتی دارد، در بافت استخوانی نیز بسیار مؤثر است.

(ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشیده و عبور غذا از روده ها را تسریع می کند.

(ورزش و رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در به دست آوردن سلامتی شما هستند.

(رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می سوزاند و احتمالا دوباره چربی را به دست خواهید آورد.

ص: ۵۵

(رژیم غذایی خوب به اضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی.

(تنها ورزش مداوم در میان سالی می تواند حجم ماهیچه ای را در بدن حفظ کند.

(طبق نتایجی که دانشگاه های مربوط به تغذیه و رژیم غذایی اعلام کرده اند، ورزش مداوم درد ناشی از ورم مفاصل را نیز رفع می کند.

(ورزش وزن بدن را تنظیم می کند و خطر چاقی را نسبت به افراد بی تحرک کاهش می دهد.

(ورزش مغز را به فعالیت وا می دارد.

(ورزش جریان خون و اکسیژن رسانی را به سمت مغز افزایش می دهد. ازاین رو، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می باشد.

(ورزش می تواند به تمرکز حواس شما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی هنگام خواب کمک کند.

(ورزش میزان کلسترول خون را می کاهد.

(ورزش بنیه جامعه را در مبارزه با دشمنان تقویت می کند.

ورزش به طور غیر مستقیم در ساختن جامعه ای پویا وشاداب نیز نقش ایفا خواهد کرد.

(یکی از آثار خوب و سازنده ورزش در اجتماع، کاهش مفاسد و برنامه های غیر اخلاقی است.

(پیاده روی، یکی از بهترین نوع ورزش همگانی به شمار می رود.

(ارمغان ورزش همگانی، غنی سازی اوقات فراغت است.

(همگی همت کنیم و با ورزش همگانی، از زندگی ماشینی فاصله بگیریم.

ص: ۵۶

(ورزش همگانی می تواند همه ما را به دل طبیعت بازگرداند.

(ورزش همگانی، مورد توصیه پزشکان اعصاب و روان است.

(ورزش پدیده ای همگانی است. بهتر است همگی با هم از آن بهره ببریم.

(گسترش ورزش همگانی، سبب می شود تمام اقشار مردم از فواید آن بهره مند شوند.

(فراهم آوردن زمینه های ورزش همگانی در کشور، ضرورتی انکارناپذیر است.

(ورزش همگانی حتی می تواند سرنوشت یک مملکت را عوض کند.

(گاه ورزش همگانی در تغیرات سیاسی اقتصادی یک کشور، نقش تعین کننده دارد.

(ورزش همگانی یک عامل اساسی، برای تأمین سلامت عمومی جامعه است.

(ورزش همگانی کیفیت زندگی افراد جامعه را بالا می برد.

(ورزش همگانی باید طوری گسترش یابد که همه افراد در آن شرکت کنند.

(اگر فرهنگ و نگرش های افراد جامعه تغییر یابد، ورزش همگانی در جامعه تثبیت می شود.

(ارزش ورزش در همگانی بودن آن است.

(شهرنشینان که تحرک بدنی کمتری دارند، به ورزش همگانی بیشتر نیاز دارند.

(ورزش همگانی زندگی را پر ثمر تر و لذت بخش تر می کند.

(بیشتر شدن امکانات ورزش همگانی، سبب روی آوردن همگان به ورزش می شود.

(ورزش همگانی به استفاده درست و مثبت از زمان های آزاد کمک می کند.

(ورزش همگانی، سبب دور هم جمع شدن اعضای یک جامعه می شود.

ص: ۵۷

(ورزش همگانی از تک گرایی افراد جامعه جلوگیری می کند.

(ورزش همگانی اخلاق های ضد اجتماعی افراد را کاهش می دهد.

(ورزش همگانی راهی برای انتقال فرهنگ به جوانان است.

(حضور پررنگ مردم در همایش پیاده روی، اوج علاقه به ورزش و تندرستی است.

(حضور پررنگ مردم در همایش پیاده روی، نماد حضور مردم در عرصه های اجتماعی و سیاسی است.

(حضور پررنگ مردم در همایش پیاده روی یعنی؛ خانواده ایرانی، خانواده شاد و تندرست و موفق.

(حضور پررنگ مردم در همایش پیاده روی یعنی؛ ایرانیان در همه عرصه ها با هم هستند.

(گسترش ورزش همگانی سبب سلامت همه مردم جامعه می شود.

(کسانی که نمی توانند در ورزش های قهرمانی شرکت کنند، به راحتی در ورزش همگانی سلامت خود را تأمین می کنند.

(بها دادن به ورزش های بومی و محلی، سبب گسترش ورزش بین تمام اقشار جامعه می شود.

(پیاده روی همگانی در حفظ و ارتقا سلامت جامعه و انسان ها، نقش مهمی دارد و مردم نباید از این مقوله مهم و بسیار اثر گذار، غافل شوند.

(پیاده روی همگانی یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند و کسالت و تنبلی را از آنان بزداید.

(همایش های پیاده روی و همگانی سطح آگاهی اثرات ورزش را در بین شهروندان بالا می برد.

ص: ۵۸

(لازمه داشتن شهری سالم، وجود شهروندانی بانشاط است. با ورزش همگانی این مهم اجرا می شود.

(ارتقاء سلامتی و نشاط جامعه، در بطن توسعه ورزش همگانی قرار دارد.

(پیاده روی همگانی ورزشی شادی آور است، به خصوص اگر در طبیعت انجام شود.

(ورزشکاران به جهت تمرکز فکری در برنامه های ورزشی، از پرداختن به مسائل حاشیه ای و غیر هنجاری، غیر اخلاقی و اجتماعی در امان هستند و به همین جهت می توان ورزش را یکی از مهم ترین عوامل بازدارنده از مفاسد اجتماعی و اخلاقی دانست.

(ورزش شنا یکی از محبوب ترین ورزش ها در بین اقشار مختلف مردم است.

(فردی که شنا می کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می کند بلکه در اثر شنا کردن قابلیت های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می دهد.

(ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهن سالی می توان آنرا انجام داد و به طور کلی ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم کرده و بدن را نرم و انعطاف پذیر می سازد.

(شنا تاکید دین اسلام و مهارت زندگی است.

(ورزش شنا سبب می شود که فرد انرژیی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند.

(ورزش شنا سبب افزایش بازده قلب، کاهش ضربان قلب، افزایش کیفیت خون از نظر حمل مقدار اکسیژن می شود.

ص: ۵۹

(حرکت ماهیچه ها در شنا باعث تقویت کشش دست در داخل آب می شوند.

(شنا فواید متعددی برای دستگاه های مختلف بدن دارد: دستگاه قلبی عروقی: تمرین طولانی مدت، با ریتم منظم و شدت متوسط باعث سازگاری مناسب با دیگر فعالیت های فرد می شود.

(تثبیت فشار خون، کاهش فرکانس قلبی هنگام خواب و فعالیت، و افزایش تحمل در انجام فعالیت ها از دیگر فواید شنا برای سیستم قلبی عروقی به شمار می آیند.

(شنا در وضعیت درازکش، به بازگشت خون وریدی به سمت قلب کمک کرده و آن را آسان می سازد.

(آیا می دانید شنا باعث تنظیم شدن تنفس می شود؟

(آیا می دانید با شنا کردن نفس نفس زدن هنگام انجام کار به تأخیر می افتد؟

(شنا به خاطر رطوبت محیط به افراد مبتلا به آسم توصیه می شود.

(ورزش شنا به افرادی که مفاصل اعضای پایین تنه شان مشکل دارد، خصوصاً مبتلایان به آرتروز کمک می کند.

(آیا می دانید شنا تمام ماهیچه های بدن را به کار می اندازد؟

(شنا به افرادی که ستون فقراتشان دچار مشکل است توصیه می شود زیرا این ورزش ماهیچه هایی که آنها را حفظ می کند، تقویت خواهد کرد.

(آیا می دانید آب در دمای مناسب، مفاصل را نرم می کند؟

(آیا می دانید شنا خستگی جسمانی که باعث چرت و خواب آلودگی می شود را برطرف می کند؟

(مضرات شنا فقط برای کسانی است که مبتلا به بیماری خاصی (دیابت کنترل نشده، صرع، تشنج عضلات، مشکلات تپش قلب) هستند و در نتیجه این بیماری ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهند.

ص: ۶۰

(عفونت گوش، بیماری های شدید گوش و حلق و بینی، سینوزیت، برخی بیماری ها نای و ریه ها، و برخی بیماری های پوستی نیز از عوارض شنا برای یرخی افراد است.

(یادمان باشد:از شنا کردن تا سه ساعت بعد از خوردن وعده غذایی زیاد و آبدار خودداری کنیم.

(اگر مدت زیادی در آفتاب مانده ایم، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنیم، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.

(یادمان باشد: به تدریج وارد آب شویم یا ابتدا گردنمان، بعد شکم و قفسه سینه را خیس کنیم.

(یادمان باشد: به جریان هایی که از آب رودخانه دور می شوند، بدبین باشیم.

(یادمان باشد: از تنها شنا کردن، خصوصاً دور شدن از ساحل پرهیز کنیم.

(چگالی بدن انسان شبیه به آب است. وقتی بدن داخل آب قرار می گیرد توسط آب محافظت می شود و مفاصل و استخوان ها کمترین فشار ممکن را متحمل می شوند.

(در شنا، قسمت های فوقانی بدن بیشتر از دیگر قسمت ها درگیر فعالیت می شوند.

(شنا یکی از عالی ترین فعالیت های ورزشی به شمار می آید، برای سلامت روحی و جسمی بسیار سودمند است و به دنبال بسیاری از بیماری ها و در دوره بازتوانی توصیه می شود.

(شنا یک فعالیت هوازی است چون به دلیل تحرک مداوم بدن، ماهیچه ها به طور پیوسته و ثابت به اکسیژن نیاز دارند.

ص: ۶۱

(وقتی شناگر مشغول انجام شنای سرعت در مسافت کوتاه است، ماهیچه ها طبیعتا به شکل بی هوازی عمل می کنند.

(شنا هم مانند دیگر ورزش های هوازی، باعث کاهش آثار زیان بار استرس می شود

(ورزش شنا نه تنها برای عموم و برای حفظ سلامت عمومی بدن توصیه می شود بلکه در بیماری های خاصی مانند هموفیلی که بیمار نمی تواند فعالیت های پرخطر را انجام دهد، یک موهبت به شمار می رود.

(شنا یکی از مناسب ترین ورزش ها برای کاهش کمردرد نیز هست و باعث تقویت عضلات کمر می شود.

(دلایل بسیاری وجود دارد که شما را به استخر نزدیک کند. اول اینکه شنا ورزشی است که برای قلب بسیار سودمند بوده و اگر در حین انجام آن شدت حرکاتتان زیاد باشد کاملاً می توانید آن را به دویدن در یک سطح مقایسه کنید.

(ورزش شنا قدرت بدنی را افزایش می دهد.

(ممکن است پس از اولین روز شنا در گردن و بعضی از عضلات بدنی فرد، احساس کوفتگی ایجاد شود این مسئله به دلیل آنست که تا به حال چنین فشاری به عضلات وارد نشده است. به همین دلیل تکرار چندین دوره شنا، باعث قوی تر شدن شانه ها و همینطور ماهیچه های پشت می شود.

(محققان و متخصصان دریافته اند که شنا یکی از ورزش هایی است که استرس و فشارهای عصبی را کاهش می دهد و در درمان بیماری های روحی نیز مؤثر است.

(یکی دیگر از ویژگی های شنا این است که حرکات ورزش شنا، شدت کمی دارد، بنابراین برای بیمارانی که مشکلات مفصلی دارند، به ویژه بیمارانی که دارای بیماری دیسک، سیاتیک یا پوکی استخوان هستند بسیار مفید است.

ص: ۶۲

(انجام حرکات آرام و ملایم در آب، علاوه بر اینکه شادابی و نشاط را به ارمغان می آورد می تواند به رفع سستی و کسالت ناشی از دوران نقاهت و بیماری کمک کند.

(ورزش شنا با تقویت عضلات شکم و کمر به یک زایمان خوب و سالم کمک می کند.

(نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن می شود. هنگامی که شما تا گردن در آب غوطه ور هستید، آب در حدود ۹۰ درصد وزن شما را خنثی می کند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوان ها و ماهیچه ها می کاهد.

(هنگام غوطه وری در آب، جریان خون سریعتر می شود و سلامت قلب و عروق شما را بهبود می بخشد.

(در صورتی که دچار آسیب دیدگی و تورم در بخشی از بدن باشید، فشار آب بر روی بدن از شدت تورم کاسته و درد را تخفیف می دهد.

(ورزش در آب و غلبه بر این مقاومت، مانند آن است که وزنه هایی به دست و پای خود بسته باشید یا با دستگاه های وزنه دار به ورزش بپردازید، با این حسن که انجام این حرکات در آب کم خطرتر است.

(از آنجایی که نیروی جاذبه در آب کم می شود، شما در آب می توانید آن دسته از حرکات کششی که انجام آن در خشکی برایتان ممکن نیست را انجام دهید.

(فشار عمق آب بر روی بدن، مفاصل، ماهیچه ها و اندام های داخلی، در حین ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمام بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن می شود.

(ورزش در آب به افراد آسیب دیده، اشخاصی که در دوران پس از جراحی یا بیماری شدید به سر می برند کمک می کند تا بهتر و سریعتر بهبود یابند.

ص: ۶۳

(ورزش کردن در یک محیط آرام بخش آبی به شـما امکان می دهد تا تنش های ناشی از کار، مشکلات و مسائل نگران کننده را فراموش کنید و به ذهن خود استراحت بدهید.

(تأثیر خنک کننده و حالت ماساژ مانندی که از حرکت در آب به وجود می آید، به ورزشـکار کمک می کند بدون احساس گرما یا خستگی، به انجام حرکات بپردازد.

(اگر اضافه وزن دارید، شنا کمک خوبی برای کاهش وزنتان است.

(ورزش شنا به دلیل هوازی بودن در سوختن کالری های اضافی که منجر به اضافه وزن می شود تاثیر خیلی خوبی دارد.

(خاصیت ماساژدهندگی آب موجب آرامش خاطر و تمدد اعصاب می شود.

(تقویت عضلات و بهبود ظرفیت تنفسی، همچنین بالارفتن قدرت خون رسانی به قلب از دیگر فواید شنا است.

(کوه یکی از صفحات عجیب کتاب آفرینش بوده و درس های او راه تکامل انقلابیون است.

(انقلابیون بزرگ حرکت خود را از کوه شروع کردنـد که مظهر سرسختی و تحمل و ثبات است؛ حضـرت آدم حرکت را از کوه سراندیب شروع کرد و حضرت نوح در سلسله جبال آرارات مبعوث به رسالت شد و حضرت ابراهیم و موسی از کوه سینا و حضرت عیسی علیه السلام از ساعیر و حضرت محمد صلی الله علیه و آله از کوه نور.

(امام علی علیه السـلام می فرماید: «در هر کاری ثبات قدم داشـتم. مانند کوه که بادهای شکننده و تند آنرا نمی جنباند و از جا نمی کند».(۱)

۱- خطبه ۳۷ نهج البلاغه.

ص: ۶۴

(کوه نوردی به ما می آموزد: مانند کوه همواره در حرکت باشیم آن چنان که خداوند فرمود: شما کوه ها را در نگاه های ظاهری ساکن می بینید و حال آنکه مانند ابر حرکت می کنند. (۱)

(کوه دامن پرورش خود را برای هرچیز خوب می گسترد، عسل، جواهر، معادن و امثال آن را تربیت می کند. ما نیز محرومین را در دامن خود پرورش داده و به آنها ارزش انسانی بخشیم.

(انسان در موقع مبارزه دچار اضطراب خاصی می شود و باید به وسیله علم و ایمان حرکات خود را معتدل سازد مانند کوهی که حرکات زمین چموش و ناآرام را تعدیل کرده است.

(مانند کوهی محکم و بی زوال در برابر حوادث و مشکلات ایستادگی کنیم.

(یکی از مفرح ترین ورزش های رایج در تمام دنیا، کوه نوردی می باشد.

(ورزش کوه نوردی به راحتی می تواند در دسترس همگان قرار گیرد و با یک هزینه بسیار اندک آحاد مردم ازآن استفاده برند.

(برای دست یابی به تندرستی و نشاط راهی دلپذیرتر از دویدن ها و کوه نورد ی آرام و طولانی در پارک ها و تپه ها و کوهای نزدیک منطقه مسکونی وجود ندارد.

(کشور ایران با داشتن کوه های سر به فلک کشیده از استعدادهای خدادادی برای ورزش کوه نوردی برخوردار است.

(به خاطر داشته باشید کوه نوردی با پیاده روی و تپه نوردی تفاوت داشته و صرفاً یک تفریح نیست بلکه یک ورزش کاملاً جدی و تکنیکی ولی توام با تفریح است.

۱- ۲.نمل:۸۸.

ص: ۶۵

(برای کوه نوردی بهتر است وسایل و تجهیزات و البسه مناسب و استاندارد که متکی به سال ها تجربه عملی طراحی شده اند تهیه کنید و کاربرد صحیح و فنی آن ها را فرا گیرید.

(هیچ گاه تنها اقدام به انجام ورزش کوه نوردی نکنید.

(اصول کوه نوردی را از پایه فراگیرید و همیشه با راهنمایی و ارشاد یک مربی یا کوه نورد اقدام کنید.

(در موقع کوه نوردی، متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون مانند قند، کلسترول، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجه صورت می گیرد و در نتیجه سوخت و ساز کامل خون از ابتلا به بیماری قند نیز جلوگیری می کند.

(در موقع کوه نوردی مقدار خون موجود در عضلات بدن ۲۰ برابر افزایش پیدا می کند و پر خون شدن عضلات باعث می شود که غذای بیشتری به عضلات برسد و عضلات قوی تر بشوند.

(دربستر ورزش کوه نوردی این ورزش سراسر لذت و هیجان توام با آرامش، درسها و نکات جالبی می توان در جهت بهتر زندگی کردن فرا گرفت.

(کوه درس پایداری دربرابر صخره های سخت زندگی به انسان می آموزد.

(کوه میدان نبرد زندگی است.

(زندگی سراسر جنگ است و صلح، شادی است و غم، باید که یاد بگیری ومقاومت و استقامت داشته باشی. در کوه، در هوای باز، آفتاب است و باران، برف است و بوران، یخ است و یخبندان، سختی است و شادی.

(کوه به ما استقامتی وافر می دهد، استقامتی به سختی سنگ ها، تا در نبرد زندگی روئین تن شویم.

ص: ۶۶

(راست قامتـان مقاوم، که درس سـختی را از کوهسـتان فرا گرفته انـدهرگز در مقابل ناملایمات سـر خم نمی کننـد،گرچه شکسـت رامی پذیرند و سخت هم سیلی می خورند، ولی باز، قدعلم کرده ،به راه خود ادامه می دهند.

(کوه الهـام بخش همه زیبـائی هـاست، درآنجـا به هرچه که نگـاه کنی، زیبـائی وطراوت می بینی واثری از بـدی و زشـتی را هرگز درآنجا نمی یابی.

(کوهسـتان با تنوع رنگها، صـخره های کوچک و بزرگ، دره ها، درختان سبزه زاران، بوته ها، خارها، گلها ،پرنـدگان، خزنـدگان نشانه ای از وجود باری تعالی را الهام می بخشد.

(صدای چهچهه چکاوکان در کوهستان، آدمی را مدهوش می کنند و شرور و نشاط زندگی می بخشد.

(نسیم ملایمی که از فراز به دامنه کوه می وزد،خنکای آبی که می نوشیم باعث نشاط روح و روانمان می شود.

(وقتی سر خود را بالا نگه می داریم وبه صخره های عظیم می نگریم، یا هنگامی که دره ای عظیم را درجلو دیده گانمان به نظا ره می نشینیم ،عظمت خدا را در می یابیم.

(بالا رفتن از کوه و تماشای صخره های محکم، انسان را درمقابل این همه بی نهایت به لرزه در می آید.

(وقتی کوه سرکش سر به فلک کشیده، سر تعظیم برایت خم می کند، اگر بر آن فائق شوی، زیر گام های بلند تو، کوتاه می آید و راه ناهموار در مقابل اراده تو هموارو نرم می شود.

(می بینی صـخره های سر به آسمان کشیده در برابر تصمیم تو و حرکت تو هر لحظه کوچک و کوچک تر می شود، تا به آنجا که اثری از آن، در برابر خود نمی یابی. پس تو هم غرورت را بشکن!

ص: ۶۷

(سکوت معبری است بسوی خدا و همه پیامبران الهی نیز رابطه نزدیکی با کوهستان داشته اند و دردل کوهستان ها همواره با خدای خود راز و نیاز می کرده اند و هر انسانی می تواند در کوه به یک سکوت جاودانی دست یابد.

(ترنم های بهشتی کوه همه جا به روی توآغوش باز می کنند. درونت را می شکافند و غم هایت را برون می ریزند.

(صداقت و شفافیت را بایداز سنگ آموخت، همان که درون وبرونش یکی است، همان که هر چه دارد در طبق اخلاص قرار داده است تا تو بتوانی حداکثر بهره را از آن ببری.

(کوه هیچ چیزی را از تو پنهان نمی کند، همه چیز خود را عیان کرده است و پذیرای توست، هیچ غل و غشی در او نیست، هیچ نیرنگ و فریبی برایت آماده نکرده است ،هر چه هست زیبائی است و پاکی.

(کوه پاکی اش را به تو رایگان می بخشد، آبشارهای زیبای خود را به سادگی بر روی تو گشوده است. تو هم مثل کوه باش!

(کوه، چمن زار و سبزه زار خودر او زیباترین غارهایش را برای تو می شکافد و هر چه در سفره خویش دارد، بدون هیچ در خواستی از تو،با عشق، به ر ایگان در اختیار ت قرار می دهد. تو هم مهربان باش و بخشنده.

(کوه نوردی انسان را به صابر بودن نزدیک می سازد و خداوند نیز صابرین را همواره دوست می دارد.

(در ورزش کوه نوردی، یاران به تن واحدی تبدیل می شوند و همه در کنارهم، با یک گام پیش و پس،در حال حرکت هستند. کمک و مساعدت همه به یکدیگر، مهربانی و خوشنودی، فضای دوست داشتنی بوجود می آورد که هر کس به سهم خود از آن لذت می برد.

ص: ۶۸

(زنـدگی روزمره ماشـینی، آدمیـان را تبـدیل بـه مهره هـائی می کنـد که در چرخ دنـده آن گیر می کننـد. کـوه راهی برای فرار از روزهای یکنواخت زندگی است.

(آدمی در کوه فارغ از کارهای روزمره به حالتی می رسد که سـبکبالی را احساس می کند، شادی را لمس می نماید و در درون و بیرون آرامشی را بدست می آورد که اورا دچار وجد می کند.

(گـاهی حاضـر می شویم برای رسـیدن به آرامش، همه امکانـات مـان را بسـیج کنیم. کوه نوردی راهی برای عبور از سـختی هـا و رسیدن به آرامش است.

(کوه نوردی به انسان روح شجاعت در برابر مشکلات را می بخشد.

(کوه به انسان می آموزد زندگی سراسر فراز و نشیب است پس باید مقاومت کرد و از سختی ها بالا رفت.

(کوه به آدمی می آموزد از پس هر سختی آسانی است.

(کوه در دل آدمی بذر شجاعت می کارد.

(کوه نوردی می آموزد: حق طـبیعی هر آدمی است که بـا عزت زنـدگی کنـد و ذلت را به گوشه ای بیفکنـد و شـجاعانه به نـبرد با پلیدیها بپردازد.

(کوه نوردی به انسان ها می آموزد تا بر ترس غلبه کنند.

(هر چند قدمی که در کوهستان به جلوبرداری، وقتی پشت سر خود را نگاه می کنی، احساس غروری عظیم به تو دست می دهد، و هر چنـد راه بیشتری را طی کنی، این احساس بیشتر و بیشتر می شود، و پس از آن اعتماد به نفس پیـدا می کنی و البته احساس غرور و اعتماد به نفس با احساس خود بزرگ بینی کاذب بسیار متفاوت است،

(در کوه هرگز احساس غرور کاذب پیدا نمی کنیم چون می بینیم بسیاری افراد ازما جلوترند.

ص: ۶۹

(حتی بر بلندای بام دنیا نیز اگر بایستیم، در عین غرورو اعتماد به نفس، خود را در مقابل کائنات و آفریدگار آن کوچک احساس می کنیم.

(کوه نوردی در عین احساس قدرت وتوانمندی، ضربه پذیر بودن ما را یادآوری می کنند.

(کوه نشانه ای از عظمت خداست. کو به ما می آموزد در برابر خدای عظیم باید سجود کنیم.

(فکر رفتن به کوهستان امیدی را در دل تو روشن می سازد و جرقه ای از روشنائی در تاریکی ذهن بوجودمی آورد.

(کوه می آموزدمان که حرکت را بر خواب و استراحت باید ترجیح داد. باید حرکت کرد. باید پویا بود.

(کوه نوردی یعنی پیش بسوی زندگی بهتر، تومی توانی و تو قادری، برخیز، بر خیز!

(این کوهستان است که فریاد بر می دارد، مرا دریابید تا شما را به خدا نزدیک سازم، تا به رستگاری برسید، و هیچ معبر دیگری مطمئن تر از من وجود ندارد.

(کوه به انسان ها می گوید: بشتابید، درنگ جایز نیست ! زندگی گذر از دشوارها و حرکت به سوی کامیابی هاست.

(کوه مظهر جمال و جبروت خداست در هنگام کوه نوردی یادمان باشد همراه با همه کائنات خدا را تسبیح کنیم.

(از کوه ها درس تواضع در برابر خالق یکتا بیاموزیم.

(اگر قله زندگی، مرگ است، برای رسیدن به آن شتاب مکن و لذت لحظه ها را به فتح قله مفروش... .

ص: ۷۰

(یادت باشد: برای رسیدن به قله کوه قبل از برداشتن هر ابزاری، اول اراده ات را در کوله بذار...

(یادت باشد: وقتی هدف قله است، چشم به آن بدوز. ولی از سنگ های لغزان زیر پایت غافل مشو.

(یادت باشد: وقتی به قله رسیدی، نفس راحت نکش، چون باید بازگردی.

(یادت باشد: همان طور که قله از دور پیداست، فاتح قله در آن ناپیداست.

(یادت باشد: سازگاری را ازکوه و دریا بیاموز. آیا کوهی را می شناسی که به دریا رودی نفرستاده باشد.

(یادت باشد: در میان کوه ها همیشه کوهی سربلندتر است که در مقابل حوادث ایستادگی کرده باشد.

(یادت باشد: عظمت طلوع و غروب خورشید را از کوه بپرسی که در شبانه روز از هیبت آن رنگ به رنگ می شود.

ورزش، سلامتی و تقویت قوای جسم و روح

ورزش، سلامتی و تقویت قوای جسم و روح

(ورزش و نقش آن در سلامت روان، چیزی است که بر کمتر کسی پوشیده مانده است.

(بشر همواره به سلامتی و جاودانگی می اندیشید. ازاین رو، از همان نخستین دوره های تاریخ حیات، سعی بر آن دارد تا تن و روان خود را ورزیده کند و راهی برای جاویدان ساختن خویش بیابد.

(شایع ترین درمان ها برای افسردگی روان درمانی و دارودرمانی هستند. روانشناسان دریافته اند انجام حرکت ورزشی می تواند سومین راه درمان افسردگی به شمار آید.

(ورزش هم در مدت کوتاه و هم در طولانی مدت یک داروی ضدافسردگی مفید است.

ص: ۷۱

(گرچه ورزش باعث کاهش افسردگی در میان همه جمعیت های مورد مطالعه شده، بیشترین تاثیر را در افرادی داشته که فعالیت بدنی بیشتری دارند.

(ورزش در همه طبقات سنی به میزان قابل ملاحظه ای از افسردگی می کاهد بنابراین، هر چه سن افراد بالا رود کاهش افسردگی در اثر ورزش بیشتر است.

(ورزش برای زنان و مردان سودمند است و به صورت ضد افسردگی مناسبی عمل می کند.

(هر چه مدت ورزش کردن و تعداد جلسات آن بیشتر باشد، تاثیر آن در کاهش افسردگی بیشتر است.

(مؤثرترین و بهترین روش درمان افسردگی همراه ساختن روان درمانی و ورزش است.

متخصصان، ورزش را به عنوان بخشی از برنامه درمان افسردگی به بیماران توصیه می کنند.

(ورزش فرصتی برای افزایش تماس با دیگران است. ازاین رو، ورزشی برای کسانی که در اثر افسردگی منزوی شده اند، سودمند است.

(افراد باید با شروع ورزش به هر گونه تغییر در خلق و خوی شان دقت کنند تا متوجه شوند چه ورزشی و تا چه اندازه ای افسردگی آنها را کاهش می دهد.

(آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات, چقدر در سرزندگی و شاد بودن توانا هستند؟ شما هم اگر بخواهید می توانید این مهارت را با ورزش کسب کنید و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید.

(افرادی که به ورزش اهمیت می دهند فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت نیز عمل می کنند.

ص: ۷۲

(با ورزش قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود را در دست بگیرید.

(با ورزش کردن به خود اجازه شکست خوردن را در مشکلات زندگی ندهیم.

(ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند سبب قدرت جسمانی شما شود.

(تمرین هـای تنفسـی، از انواع ورزش هایی است که هوای بیشتری را به ریه ها وارد کرده و بهترین تمرین برای تقویت قلب خواهد بود.

(پیاده روی تند، پرش در جا، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، اسکی و قایقرانی از جمله ورزش های مخصوص برای تقویت قلب است.

(بهترین دارو برای تقویت قلب و کاهش نارسایی های قلبی، انجام تمرین های ورزشی مناسب است.

(همـان انـدازه که دیـواره هـای قلب بر اثر ورزش قوی تر می شونـد، خون را هم خیلی بهـتر به جریـان انـداخته و آن را در بـدن به جریان می اندازند، در نتیجه اکسیژن کافی به عضلات بدن رسیده و آنها هم با قدرت بیشتری کار می کنند.

(اگر همیشه لوازم ورزشی در دسترس داشته باشید راحت می توانید ۵ دقیقه از آن استفاده کنید.

(پس از یک دوره کوتاه فعالیت در طول روز به این فکر کنید که چه موقع هایی می توانید هر کدام از فعالیت های ورزشی را چند دقیقه ای بیشتر کنید.

(کلیـد موفقیت در ورزش کردن این است که کم کم شـروع کنیـد و به تدریـج آن را بالاـ ببریـد. حتی اگر روز پرکاری داشـته اید سعی کنید وقتی را برای فعالیت های زیبایی اندام خود در نظر بگیرید.

ص: ۷۳

(ورزش های منظم در واقع سطح انرژی شما را تقویت می کنند. ورزش در کنار محدود کردن کالری، برای کاهش وزن و حفظ سلامتی بسیار اهمیت دارد.

(اگر به دنبال بهانه ای برای رها کردن ورزش می گردید، فواید آن را به خاطر بیاورید. این طور به خودتان کمک می کنید تا روحیه بهتری داشته باشید، زیباتر به نظر برسید و به طول عمرتان افزوده شود.

(ورزش بهترین حامی برای داشتن عمری طولانی، تناسب اندام و پیشگیری از تقریباً تمام بیماری هاست.

(اولین دلیلی که افراد برای ورزش نکردن می آورند، کمبود وقت است. دلیل خوبی است ولی فقط در شرایطی که ورزش کردن اهمیت کمتری نسبت به دیگر کارهای روزانه داشته باشد.

(ورزش اولویتی است که نوعی سرمایه گذاری در زمان محسوب می شود.

(تحرک داشتن بسیار مهم است. خیلی اهمیت ندارد که چه ورزشی می کنیم، ورزش هر چه که باشد در شکل دادن یک اندام مناسب نقش عمده ای دارد.

(بی تحرکی و سکونی که ما در حال حاضر با آن مواجهیم در تضاد با طبیعت مان است. به محض اینکه یک فعالیت ورزشی را آغاز کردید، متوجه خواهید شد که چه لذت بی نظیری در انتظار شما بوده است.

(ارزش دادن به خود کلید انگیزه و اشتیاق به ورزش است.

(فعالیت جسمی برای بدن مناسب است، اگر بعد از یک مسابقه و یا مشاهده سطح مهارت خود دلسرد شدید، باید بدانید که چیز بزرگی را از دست نداده اید؛ شما باید زاویه دیدتان را تغییر دهید، آنچه مهم است اتفاقاتی است که دارد در بدن شما می افتد.

(اغلب اوقات ما ورزش نمی کنیم؛ زیرا خاطرات بدی از کلاس های ورزشی داریم و یا تصاویر ناخوشایندی از ورزشکاران حرفه ای در ذهنمان

ص: ۷۴

نقش بسته است. برای شروع ورزش این عقاید را فراموش کنید و فقط به حرف جسم خود گوش دهید؛ بدنتان تمایل به تحرک دارد.

(اگر مدت زیادی نیست که به ورزش می پردازید، غیرممکن است که سطح مهارتی خیلی خوبی داشته باشید. حقیقت را بپذیرید و برخلاف همه این مسائل از نشاطی که ورزش برایتان به ارمغان می آورد، لذت ببرید.

(برای داشتن زندگی شادتر و سالم تر ورزش کنید. هیچگاه برای ورزش کردن دیر نیست، حتی برای افراد میانسال.

(داشتن فعالیت بدنی مناسب برای افراد مسن بسیار مهم است؛ زیرا سبب می شود که آنها دارای تحرک باشند و سالم زندگی کنند.

(افرادی که تمایل ندارند در هوای سرد بیرون بروند تا ورزش کنند، می توانند در محیط داخل خانه ورزش های مناسبی را برای حفظ سلامتی خود انجام دهند.

(همه ما می دانیم که به ورزش کردن نیاز داریم، اما عملی کردن آن برایمان سخت است و همیشه به دنبال بهانه ای برای فرار از ورزش هستیم.

(ورزش کردن، کنترل وزن و داشتن رژیم سالم از مهم ترین راهکارها برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون می باشد.

(ورزش منظم یکی از بهترین کارها برای داشتن احساس خوب، جلوگیری از بیماری های قلبی و دیگر مشکلات سلامتی و سالم زیستن است.

(توصیه تمام متخصصین تغذیه بر آن است که بایستی پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا رژیم کاهش وزن موفقی داشته باشید.

(ورزش مجموعه فعالیت های بدنی و جسمانی است که سبب سلامتی و نشاط می شود.

ص: ۷۵

(بکوشید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید. در صورتی که تمرین های ورزشی در مکان های سر پوشیده انجام می گیرد، تهویه هوای داخلی این گونه اماکن امری ضروری است.

(هنگام ورزش از لباس های مناسب همان رشته ورزشی استفاده کنید. هرگز با لباس های معمولی و روزانه خود ورزش ننمایید.

(هنگام ورزش در زمین یا سالن ها به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید، توجه کنید.

(هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده از آن را بدانید تا از ورزش خود لذت ببرید.

(سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید. اگر در فصل گرما هستید ورزش ها و حرکات سبک را ملایم و با فاصله انجام دهید. و اگر در فصل سرما هستید حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید.

(از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.

(در فصل تابستان جهت استفاده از استخر و شنا حتما قبل از داخل شدن دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت کند.

(پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید؛ زیرا احتمال ابتلا به امراض مختلف از جمله بیماری های کلیوی وجود دارد.

(پس از ورزش جهت نظافت بدن، با آب گرم دوش بگیرید. همچنین از حوله مخصوص خودتان استفاده کنید.

(سعی کنید پس از تمرین و بازی لباس های ورزشی خود را شسته و زیر نور آفتاب خشک کنید. زیرا لباس های ورزشی آغشته به عرق بدن محیط مناسبی برای رشد قارچ های بیماری زا است.

ص: ۷۶

(ورزش از مبتلاـ شـدن انسـان به بسـیاری از بیمـاری هـا جلوگیری می کنـد. همچنین بسـیاری از بیماری ها به وسـیله ورزش درمان خواهند شد.

(ورزش سالم بهترین وسـیله درمان است. افراد برخوردار از سـلامت روان داوطلبانه در پاره ای از فعالیت ها، جهت تکمیل کارهای روزانه خود شرکت می کنند.

(تعداد ضربان قلب در حالت عادی ۷۵ بار در دقیقه است. ما هنگام ورزش و فعالیت بدنی ضـربان قلب به ۱۲۰ تا ۱۴۰ بار در دقیقه می رسد. این کار نه تنها سبب تقویت عمومی بدن و نیرومندی عضلات می شود، بلکه عضله قلب را هم تقویت می کند و عروق را که بستر جریان خون در سراسر بدن هستند، پاکیزه و قابل انعطاف می سازد.

(از اثرات مثبت ورزش بر عضـله قلب، کاهش تعداد ضـربان قلب در اوقات استراحت است؛ به طوری که قلب ورزشکاران در شبانه روز پانزده هزار بار کمتر از قلب غیر ورزشکاران ضربان دارد.

(با ورزش منظم می توان کار قلب را تسهیل و طول عمر این عضله حیاتی را بیشتر کرد.

(هنگام ورزش غدد تعریقی هم فعال تر می شوند و بیشتر عرق تولید می کنند تا سموم موجود در بدن را به خارج برانند.

(ورزش باعث جلوگیری از رسوب کلسترول در دیواره رگ ها و مانع از ایجاد بیماری تصلب شرایین می شود.

(ورزش منظم و مسـتمر در بیمارانی که فشار خون بالایی دارند، قادر است کلسترول و چربی مضر خون (LDL) را کاهش و چربی مفید خون (HDL) را افزایش دهد که از بروز بیماری های قلبی و عروقی و سنگ های صفراوی جلوگیری می کند.

ص: ۷۷

(ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تأمین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تاثیر فراوانی دارد. سلامت روانی از موضوعاتی است که در اثر شرکت در فعالیت های ورزشی حاصل می شود.

(اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود. بنابراین، ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می کند و همچنین اضطراب افراد با پرداختن به ورزش به میزان بسیار زیادی کاهش می یابد.

(بی تحرکی در بین افراد جامعه باعث ایجاد ناراحتی های قلبی و عروقی در سنین بالا و ناهنجاری های متعدد جسمی و روانی در سنین کودکی و نوجوانی می شود.

(سازمان بهداشت جهانی فردی را سالم می داند که عقل سالم، جسم سالم، هوش کافی، توانایی در بر قراری روابط عمومی و اجتماعی صحیح و نیرو برای مقابله با بیماری ها و صدمه ها داشته باشد.

(ورزش باعث تقویت عضلات و ماهیچه ها شده و روح را نشاط می بخشد. جریان خون را سریع و متعادل و حرکات قلب را منظم می کند. همچنین ورزش باعث بالا رفتن اعتماد به نفس، استقامت، کار و تلاش، نظم همکاری و... می شود.

(یکی از بهترین ورزش ها که تمام اعضای بدن را به فعالیت وادار می کند شناست که به عنوان ورزش مادر شناخته شده است.

ص: ۷۸

(ورزش برای افراد مسن یعنی؛ افزایش اعتماد به نفس، بهتر شدن خلق و خو و بهتر شدن کیفیت .

(ورزش برای افراد مسن یعنی؛ افزایش انرژی بدن، کاهش استرس و افسردگی و افزایش ظرفیت روانی.

(ورزش برای افراد مسن یعنی؛ افزایش جریان خون به تمام بدن از جمله مغز، افزایش سرعت رشد سلول های بدن و تسریع بهبود

ها و جراحت ها.

(ورزش برای افراد مسن یعنی؛ بهبود عملکرد جسمی، افزایش تعادل، جلوگیری از افتادن و افزایش امید به زندگی.

(ورزش روزانه می تواند از بروز بیماری و یا ناتوانی جلوگیری کند و یا آن را به تاخیر بیندازد.

(با افزایش سن، ورزش شدید می تواند خطری برای سلامت قلب شما باشد. سعی کنید قبل از ورزش، مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنید.

(توقف ناگهانی ورزش نیز می تواند موجب

و افزایش فشار بر قلب شود. پس بهتر است قبل از اتمام ورزش نیز ۱۰ دقیقه بدن خود را سرد کنید.

(اگر بیش از حد ورزش کنید، ممکن است دچار تنگی نفس، تهوع، سرگیجه و احساس لرزش شوید. پس به ندای بدن خود گوش دهید.

(به تدریج میزان فعالیت های خود را زیاد کنید و یا هر ورزشی را به میزان ۵ تا ۱۰ درصد افزایش دهید.

(خوب نشستن و خوب ایستادن را در طول تمرینات ورزشی رعایت کنید؛ زیرا قرارگیری خوب بدن از مفاصل محافظت می کند و از هر گونه آسیبی جلوگیری می کند.

ص: ۷۹

(خوب تنفس کردن را یاد بگیرید و هیچ گاه نفس خود را نگه ندارید. سعی کنید هوا را از طریق بینی وارد بدن کنید و از راه دهان خارج کنید.

(اگر شما ورزش را به طور منظم، با شدت و مدت معیّن انجام دهید، بعد از مدتی فواید ورزش را در خودتان مشاهده خواهید کرد.

(برای تناسب اندامتان، پیاده روی روزانه را جدی بگیرید.

(توصیه تمام متخصصین تغذیه بر آن است که بایستی پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا رژیم کاهش وزن موفقی داشته باشید و از بازگشت مجدد وزن پیشگیری کنید.

(پیاده روی یکی از مفیدترین شکل ورزش هاست. این فعالیت بدنی تقریباً در هر جایی قابل انجام است و هزینه ای ندارد.

(پیاده روی از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

(پیاده روی ورزشی بسیار مناسب برای افزایش استقامت قلبی و تنفسی بدن انسان است.

(پیاده روی از ابتلاـ به بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون، چربی خون، بیماری اعصاب و حتی برخی از سرطان ها جلوگیری می کند.

(با پیاده روی قلب، عروق خونی و دستگاه تنفسی به خوبی کار می کنند و به راحتی نیز اکسیژن را به سمت سلول ها می برد و مصرف می کنند.

(پیاده روی از جمله ورزش های هوازی است که سبب تقویت فاکتورهای مهم در بدن انسان می شود.

(به دلیل اینکه پیاده روی نوعی حرکت است، روی تندرستی اثر می گذارد و البته اینکه چقدر اثر دارد به آمادگی فرد و فشار تمرینی او بستگی دارد.

(اگر فردی تاکنون هیچ فعالیت ورزشی انجام نداده است و می خواهد فعالیت خود را با پیاده روی آغاز کند، می تواند از روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی

ص: ۸۰

آرام، فعالیت خود را آغاز کند و کم کم آن را افزایش دهد تا کمی ضربان قلب او بیشتر شود.

(اگر یک راهپیمای کهنه کار و کارکشته هستید، به راهتان ادامه دهید. اما اگر تا به حال فعالیت بدنیتان پایین بوده است، بهتر است آرام و ساده، پیاده روی را شروع کنید.

(برای پیاده روی ابتدا کفشی انتخاب کنید که کاملاً اندازه و مناسب باشد.

(تنها وسیله ای که شما برای ورزش پیاده روی نیاز دارید یک جفت کفش ورزشی مناسب است و راحت بودن پا در آنها بسیار مهم است.

(هر قدر پای شما در کفش راحت تر باشد، بیشتر و بهتر می توانید پیاده روی کنید.

(برای پیاده روی کاملاً راست و صاف بایستید. شانه های خود را آزاد و راحت بگذارید. به جلوی خود مستقیم نگاه کنید و سرتان مستقیم روبه رو باشد.

(از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی می کنید پیاده روی کنید. اگر فقط چند دقیقه توان دارید، ایرادی ندارد، نقطه شروع شما همان مقدار است.

(برای پیاده روی باید باانگیزه باشید، هدف تعیین کنید، لذت ببرید و کارتان را ادامه دهید. شروع یک برنامه پیاده روی نیاز به انگیزه دارد.

(نباید اجازه دهید چند روز استراحت، شما را از ادامه پیاده روی باز دارد.

(پیاده روی به ارتقای سلامت کلی و تناسب اندامتان کمک می نماید و راهی عالی برای کاهش وزن، تقویت عضلات و تقویت قلبتان است و موجب بهبود احساس و اعتماد به نفس می شود.

(اگر از اتوبوس، تاکسی، مترو و یا دیگر وسایل نقلیه استفاده می کنید، سعی کنید یکی دو ایستگاه قبل از مقصد نهایی پیاده شوید و بخشی از راه را پیاده بروید.

ص: ۸۱

(پیاده روی به تقویت بهداشت روانی تان، از جمله افزایش سطح اعتماد به نفس کمک می کند.

(پیاده روی به کنترل استرس و رهایی از اضطراب و تنش ها کمک می کند.

(پیاده روی به بهبود خواب شبانه تان کمک می کند.

(ممکن است فرزندانتان با دیدن شما تشویق به پیاده روی و ورزش شوند. پیاده روی فعالیتی بدنی است که می توانید آن را به همراه افراد خانواده و دوستانتان انجام دهید.

(پیاده روی تقریباً در هر زمان و مکانی امکان پذیر است.

(پیاده روی نسبت به استفاده از خودرو، به مراتب برای حفظ محیط زیست بهتر است.

(پیاده روی هزینه نمی خواهد.

(پیاده روی می تواند به کاهش وزن شما کمک کند، حتی اگر بتوانید مقدار کمی از پیاده روی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای مثال می توانید در هنگام خریدها یا رساندن فرزندانتان به مدرسه و غیره به جای استفاده از وسایل نقلیه، به پیاده روی بپردازید.

(اگر مسافت بین منزل تا محل کارتان کوتاه است، بهتر است پیاده به سر کارتان بروید.

(ورزش منظم یکی از مهم ترین راهکارهای کسب سلامتی برای بچه ها و بزرگسالان است.

(فعالیت بدنی وزن مطلوب را حفظ می کند، طول استخوان ها را افزایش می دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می کاهد.

(همه افراد به ورزش نیازمندند. این شعار همیشه ما باشد.

ص: ۸۲

(بچه ها باید به ورزش هایی بپردازند که برای بهبود بیماری های قلبی و نیزارتقاء سلامتی طولانی مدت مفید است.

(ورزش های آبی میزان اضطراب رادر مبتلایان به کمردرد مزمن کاهش می دهد.

(ورزش سبب تأثیرات ثابت در رشد و نمو استخوان می شود.

(فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می دهد.

(تحقیقات نشان می دهد که ورزش های هوازی در جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی بزرگ سالان، بسیار مؤثراست.

(فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است.

(والدین با کمک اولیای مدرسه باید فعالیت های بدنی را انتخاب کنند که با سن و توانایی فیزیکی دانش آموزان متناسب باشد.

(رعایت اصول ایمنی مهم ترین عامل برای جلوگیری از حوادث ناگوار ورزشی است.

(هنگام ورزش در معرض آفتاب، استفاده از کلاه و عینک آفتابی ضروری است.

(برای جلوگیری از کاهش آب بدن، باید قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می انجامد از مایعات استفاده شود.

(تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی رابطه نزدیکی دارد.

ص: ۸۳

(ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خود پنداره را تقویت می کند.

(ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی بهترین وسیله برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است.

(شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با هم سالان کمک می کند.

(در جریان فعالیت های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات به احساس لذت و آرامش خاصی می رسند.

(در نتیجه تمرین های ورزشی، میزان جریان خون در مغز دائم افزایش می یابد.

(آیا می دانید افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرها خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود؟

(انجام تمرین های ورزشی به طور منظم می تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرهای خلقی شود.

(تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

(تاثیرات ورزش بر سلول های عصبی، ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می شود و می تواند از سکته مغزی پیشگیری نماید.

ص: ۸۴

(اگر برای سلامتتان ارزش قائلید تا جایی که می توانید و هر چقدر که می توانید ورزش کنید.

(شما نباید از ورزش کردن متنفر باشید. همچنین لازم نیست خیلی ورزش کنید. نیاز نیست ورزش کردن برای شما خیلی هزینه بر باشد بلکه باید شما را برای همیشه شاد نگه دارد.

(نیاز نیست که هر روز به صورت یکنواخت ورزش کنید یا اینکه از لوازم های ورزشی گران قیمت استفاده کنید یا مبلغ زیادی برای ورزش هزینه کنید. کافی است فقط تحرک داشته باشید و فقط ورزش کنید.

(سلامتی ما به تحرک و ورزش کردن وابسته است. تحرک، گردش خون را افزایش می دهد، و این گردش خون واکنش های شیمیایی وابسته و پیچیده را از بین می برد و باعث سلامت بدن می شود.

(تحرک و ورزش ماهیچه ها را شکل می دهد، در شکل گیری استخوان ها مؤثر است و سوخت و ساز بدن را بالا می برد تا انرژی را مصرف کنیم.

(هرچه بیشتر تحرک داشته باشید بیشتر می توانید از آنچه ذخیره کرده اید مصرف کنید و چربی کمتری در بدنتان ذخیره می شود.

(اگر شما هم تقریباً بیشتر روز را در حالت نشسته و بی حرکت به سر می برید در اتاقتان به سمت میز کارتان بروید و دوباره برگردید.

(با انجام حرکات ورزشی در محل کارتان به مدت ۱۵ دقیقه قلبتان را برای فعالیت بعدی پمپاژ کنید.

(قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید. این کار بدن را آماده ورزش خواهد کرد.

(آهسته راه رفتن و نرمش های سبک برای گرم شدن و آماده شدن بدن برای انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید مدت ۵ دقیقه نرمش سبک کنید و یا اینکه آهسته قدم بزنید.

ص: ۸۵

(اگر در هوای گرم ورزش می کنید مدت زمان نرمش و یا آهسته راه رفتن را پس از تمام شدن ورزش روزانه اندکی بیشتر کنید.

(در صورت احساس درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سر گیجه، تاری دید، احساس عدم تعادل، تهوع و استفراغ در هنگام ورزش حتماً با پزشک مشاوره نمایید.

(اگر امکان ورزش کردن در محیط های ورزشی را ندارید نرمش های ساده و راحت را هر روز ۸ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

(حرکات ورزشی را آهسته و به گونه ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمام حرکات را در دست داشته باشید.

(زمان انجام ورزش، نفس را در سینه حبس نکنید و اگر در هر قسمت بدن احساس درد کردید ورزش را ادامه ندهید.

(پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که برای انجام این ورزش به کار برده اید، آرام آرام باز و بسته کنید.

(سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالمندان شامل این موارد است: تمرینات هوازی، تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی.

(همان طور که پیش از تمرین های ورزشی، بدنتان را گرم می کنید در پایان تمرین نیز باید با حرکات آرام، بدن را به تدریج سرد کنید.

(بهترین تمرین برای گرم کردن در سالمندان، تمرین های ملایم کششی و یا راه رفتن آهسته در ابتداست که پس از آن باید آرام آرام به شدت راه رفتن، بیفزایند.

(بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده روی است. در عین حال برای کسانی که به ناراحتی های مفصلی مبتلا هستند، شنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی دانند، راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می کنیم.

ص: ۸۶

(بـدیهی است افرادی که آمادگی جسـمانی مطلوب دارند از فعالیت های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه پیمایی و ورزش های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام می شود، می توانند استفاده کنند.

(انعطاف پـذیری، توانایی حرکت انـدام ها و بخش های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف پذیری بیشتر می شود. از دست دادن انعطاف پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می سازد. حرکاتی مانند خم شـدن، بالاـ بردن و جلـو بردن دست هـا، راه رفتن و از پله بالاـ رفتن، دشـوار می شـود. حرکـات کششـی، بهـترین نوع تمرینـات انعطاف پذیری است.

(حرکات کششـی را بایـد همیشه به آرامی و به تدریج انجام دهیم. کشـش باید فقط تا جایی باشد که در عضـلات مربوطه احساس کشش کنیم و هیچ گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نرویم.

(تمرین های قدرتی با وزنه، باید درابتدا با وزنه های سبک و به دفعات انجام شده و زمانی که حرکت آسان شود، وقت آن رسیده که به مقدار وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش یابد.

(حرکت شـنا رفتن روی زمین و حرکت شـکم (بلنـد کردن کتف ها از زمین در حالت خوابیده با زانوی خم) از تمرین های قدرتی بدون وزنه محسوب می شود.

(بهتر است سالمنـدان برای شـنا رفتن روی زمین زانوهـای خود را نیز به زمین بگذارنـد تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره های کمرشان فشار وارد نشود.

(دو نوع ورزش برداشتن اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود بگنجانید.

(ورزش هایی با شدت متوسط را در هر نوبت دست کم ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

ص: ۸۷

(سرعت حرکات ورزشی باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیر انفجاری انجام دهید.

(ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش، سوت بزند یا به راحتی صحبت کند).

(در بین حرکات ورزشی استراحت های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه ای بگنجانید. شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداکثر ۵ درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.

(در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی تان به وجود آمد، شدت و حجم ورزش را کم کنید.

(کارشناسان معتقدند که انجام تغییرهای کم و کوچک در یک زمان، یک استراتژی بزرگ و مهم است و این روند خسته کننده نبوده و وزن را آهسته تر و مداوم تر کاهش می دهد.

(دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید.

(به کارهای روزانه خسته کننده منزل مثل نظافت منزل، خرید منزل، به شکل موقعیتی برای افزایش فعالیت نگاه کنید.

(اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید.

(کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه غذا خوردن، میزان ورزش و نحوه تفکر در مورد غذا دارد. اگر روند کاهش وزن را به هدف ها و قدم های کوچک تری تجزیه کنید به موفقیت بیشتری می رسید.

ص: ۸۸

(به یاد داشته باشید که در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند. این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسیده و آن را حفظ کنید.

(زمانی که می خواهید برنامه کاهش وزن را شروع کنید در ابتدا کار سختی به نظر می رسد، در حالی که اقدام های کوچک تبدیل به عادت شده و در نهایت طی کردن تمام مسیر خسته کننده و ناامید کننده نخواهد بود.

(اگر شما به قصد کنترل وزن پیاده روی می کنید، باید کمی بیشتر فعالیت کنید تا میزان کاهش وزن را به حداکثر برسانید.

(تغییر متناوب سرعت هنگام پیاده روی موجب افزایش مصرف کالری می شود.

(پیاده روی ای که تمام مدت با گام های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می کند.

(به جای اینکه در پیاده روی، سرعت ثابت و گام های یکنواخت داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید.

(روی سطوح نرم پیاده روی کنید.

(در مقایسه با پیاده روی روی سطح خیابان و سنگفرش ها، پیاده روی روی شن، کالری بیشتر مصرف می کند.

(راه رفتن روی شن ها نسبت به سطوح صاف دیگر ۵۰ درصد کالری بیشتری می سوزاند.

(اگر به ساحل دریا دسترسی ندارید، راه رفتن روی خاک های نرم را امتحان کنید.

(پیاده روی روی هر سطح نرمی که پای شما کمی در آن فرو رود، نسبت به سطوح صاف کالری بیشتری مصرف می کند.

ص: ۸۹

(هنگامی که راه می روید، تا آنجا که می توانید سایر اعضای بدن مانند شانه ها، قفسه سینه، بازوها و دست ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید.

(هرچه بیشتر حرکت کنید، کالری بیشتری می سوزانید. اگر حرکات بدن را جزیی از پیاده روی معمول خود کنید، با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.

(برای پیاده روی از شیب ها استفاده کنید.

(اگر بیرون از خانه پیاده روی می کنید، مسیر خود را طوری طراحی کنید که شامل سطوح شیب دار و تپه های کوچک باشد.

(بالا رفتن از شیب ها باعث می شود که ضربان قلب شما افزایش پیدا کند و چربی بیشتری بسوزانید.

(سعی کنید با همان سرعت و گام هایی که در سطح صاف پیاده روی می کردید، از شیب ها بالا بروید.

(با افزودن مقداری شیب به پیاده روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهند شد.

(می توانید یک جلیقه یا ژاکت سنگین بپوشید تا هنگام راه رفتن کالری بیشتری مصرف شود. اگر نمی خواهید چنین کاری انجام دهید، می توانید از یک کیف یا کوله پشتی که حاوی چند کتاب باشد استفاده کنید و آن را در هنگام پیاده روی حمل کنید.

(از حمل وزنه یا چیزهایی که باید با دست حمل شوند، خودداری کنید؛ زیرا خطر آسیب دیدگی شما افزایش می یابد.

(چرا با اینکه خوب می دانیم با روزی یک ساعت پیاده روی یا ۲۰ دقیقه نرمش روزانه سالم تر، سرحال تر و قوی تر خواهیم شد، هر روز برای ورزش و فعالیت بدنی وقت نمی گذاریم؟

ص: ۹۰

(اگر ۱۰ دقیقه هم فرصت دارید سعی کنید در این زمان ورزش کنید.

(هر وقت که می توانید بلند شوید و حرکت کنید. سعی کنید ناهار خود را در جایی دورتر از محل کار خود بخورید و به جای رانندگی راه بروید.

(به جای اینکه به همکاران خود تلفن کنید، به ملاقات آنها بروید و به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.

(تا می توانید اتومبیل خود را دورتر از محل کار خود پارک کنید. با این روش به سلامتی خود کمک کرده اید.

(در برنامه روزانه خود ورزش را در نظر بگیرید. مانند سایر برنامه ها و قرارهای خود با این موضوع برخورد کنید.

(سطل زباله را دورتر از میز خود قرار دهید تا برای انداختن زباله داخل آن، مجبور شوید حرکت کنید.

(تلفن را دور از دسترس خود قرار دهید تا برای استفاده از آن مجبور شوید خود را بکشید و یا از جای خود بلند شوید.

(شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نمی باشد، به تغذیه سالم اهمیت می دهد.

(شخص ورزشکار از اعصاب آرام تری برخوردار است.

(شخص ورزشکار انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است.

(ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می شود.

(تمرین های مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می شود و نمی گذارد چاق و بیمار شوید.

(انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیاد شدن توده عضلانی افزایش می یابد.

ص: ۹۱

(ورزش پیر شدن و سالمندی را به تأخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود.

(ورزش موجب سوخت مستقیم اسیدهای چرب می گردد.

(ورزش حتی برای بیمارانی که به مرض قند (دیابت) مبتلا می باشند مفید است

(ورزش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی و سکته های مغزی را کاهش می دهد.

(ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون مؤثر در بدن می شود و از لخته شدن خون در سیاهرگ پا جلوگیری می کند.

(ورزش دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می کند.

(ورزش روحیه افراد را بالا می برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد اثر سازنده ای دارد.

(تجربه نشان داده است یک شخص سالم و تندرست معمولاً ـ از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کند برخوردار است

(ورزش از مبتلا شدن به آلودگی های اجتماعی، مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر و ... جلوگیری می کند.

(ورزش ذهن را تقویت می کند و با اندیشه ای قوی می توان بر مشکلات و معضلات خانوادگی و اجتماعی بهتر پیروز شد.

(ورزش کلید تندرستی است.

(ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

(ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و آشکار است کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند.

ص: ۹۲

(جنبش و تکاپو اِسترس را از بین می برد.

(وقتی تمرین های ورزشی را شروع کنید، با اِسترس بسیار کمتری روبه رو خواهید شد.

(روان شناسان معتقدند: «ورزش به نوعی حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی و روانی دور می کند و خلق و خو را بهتر کرده و از بُروز افسردگی جلوگیری می کند».

(ورزش به شما انرژی می دهد.

(وقتی در هنگام ورزش، اندروفین به جریان خونتان وارد می شود، بقیه روز احساس می کنید انرژی بیشتری دارید.

(انجام ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند.

(متخصّصان عقیده دارند که ورزش اگر به شکل جمعی یا ۲ نفره انجام شود، لذت بخش تر است.

(ورزش کردن از بُروز بیماری ها جلوگیری می کند.

(در ورزش کردن کاهش وزن مهم ترین هدف نیست.

(مردم باید علاوه بر کاهش وزن بر فوایدی که ورزش می تواند کارایی شان را در کارهای روزانه بالا ببرد هم فکر کنند.

(به دلیل آنکه ورزش، اِسترستان را کم می کند و قوای جسمانی تان را تقویت می کند به سُراغ آن بروید.

(بسیاری از بیماری ها مثل افسردگی، دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی با ورزش و نرمش قابل پیشگیری است.

(شنا باعث شادی و نشاط انسان می شود. آب تنی و حرکت در آب، به خاطر خنک کنندگی، نشاط جسم و شادی روح را به همراه دارد و به پوست نیز طراوت و زیبایی می بخشد.

ص: ۹۳

(آثار ماساژدهندگی آب، باعث کم شدن فشارهای ناشی از خستگی روزانه و تمدّد اعصاب می شود.

(ورزش، باعث تمرکز حواس می شود و قدرت اندیشیدن را زیاد می کند.

(سعی کنید به انجام فعالیت های ورزشی بپردازید؛ زیرا ورزش تنش های روان و اعصاب را از بین می برد و اخم ها را به لبخند تبدیل می کند.

(ورزش بهترین راه تقویت اعصاب و روان شماست.

(ورزش، هدف نیست، بلکه وسیله ای است برای رسیدن به هدف های عالی تر و کسب مهارت های جسمی، روحی و توانایی های فردی و اجتماعی.

(در نظر داشته باشیم که افراد جامعه ای که از راه ورزش، موفق به کسب مهارت های فردی و اجتماعی می شوند، در زندگی موفق ترند و آن جامعه، سالم و پویاست.

(ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و آشکار است کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند.

(به همان اندازه که فکر و خیال و ورزش نکردن ممکن است سبب ایجاد اِسترس در شما شود، وقتی تمرین های ورزشی را شروع می کنید، با اِسترس بسیار کمتری روبه رو خواهید شد.

(ورزش حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی و روانی دور می کند و خلق و خو را بهتر کرده و از بُروز افسردگی جلوگیری می کند.

(فواید ورزش در بهبود افسردگی، احساس کاهش غم و اندوه، افزایش اعتماد به نفس، ایجاد احساس موفقیت و افزایش خلاقیت های فردی است.

(ورزش، روحیه شجاعت، اعتماد به نفس، فداکاری، گذشت، تعاون و همکاری، توجّه به حقوق دیگران، مبارزه با ظلم و ظالم، کمک به افراد

ص: ۹۴

ضعیف و ناتوان و حس مسئولیت پذیری را در انسان ایجاد و تقویت می کند و اراده وی را قوی می کند.

(ورزش کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی شادابی و نشاط می بخشد و او را برای انجام وظایف خویش آماده می کند. اغلب کسانی که ورزش نمی کنند، در خود احساس سستی، کسالت، بی حالی و بی حوصلگی دارند.

(ورزش هیجان و افسردگی را در انسان کاهش می دهد و یکی از راه های مهمّ درمان و تسکین فشارهای روانی است که در نتیجه آن، آمادگی برای انجام کارهای فردی و اجتماعی در انسان بیشتر می شود.

(ورزش، حس توجه به قانون و اطاعت از آن را در افراد به وجود می آورد.

(ورزش مقدمه ای برای ورود افراد به اجتماع است و خصوصیات، شرایط و حالات حرکتی و روحی که در آن پیش می آید تکرار و تمرینی شایسته و مفید، برای آمادگی افراد اجتماع محسوب می شود.

(ورزش چون پدیده ای اجتماعی است به نحوی در رشد روحیات اجتماعی، بروز حس مسئولیت در قبال جامعه و دردهای آن، مبارزه با مظالم و مفاسد اجتماعی، همبستگی و برقراری روابط اجتماعی نقش مؤثّری دارد.

(ورزش و تربیت بدنی در رها ساختن ماهیچه ها از فشارهای و تنش های ناشی از عوامل محیطی و عوامل درونی نقش بسیار مهمی دارند.

(یک ورزشکار در دوران ورزش خود، شاهد پیشرفت و رشد و تقویت بنیه روحی و جسمی خود می باشد. بنابراین، اعتماد به نفس نیز در وی تقویت می شود.

(ورزش هایی نظیر کوه نوردی، دوچرخه سواری و سایر فعالیت های ماجراجویانه و... باعث کسب اعتماد به نفس در افراد می شود.

ص: ۹۵

(ورزش و فعالیت بدنی نگرش فرد را در زمینه های گوناگون تغییر می دهد.

(ورزش باعث شادابی، ارتباط با دیگران، مشارکت در کارهای جمعی و جلوگیری از کسالت و گوشه گیری می شود و در نتیجه سبب بهبود روابط و کارآیی اجتماعی می شود.

(پژوهش ها و تحقیق ها نشان می دهد که ورزش و فعالیت های بدنی، زمان واکنش، ادراک عمیق، آگاهی و هم احساسی را در افراد افزایش می دهد.

(بهداشت مقدم بر درمان است. ورزش مهم ترین وسیله بهداشت تن و روان می باشد. چنانچه گرفتار بیماری شویم معمولاً به دارو روی می آوریم ولی از این غافل هستیم که همین دارو نیز دردی را در پی خواهد داشت.

(کسانی که ورزش می کنند و ورزشکاران جزو شاداب ترین افراد جامعه هستند. این افراد همیشه شاداب هستند و در برابر مشکلات زندگی امید خود را از دست نمی دهند و مقاومت می کنند و به سادگی تسلیم مشکلات نمی شوند.

(کسی که روحیه شاداب و سالم داشته باشد ممکن است بدن او به انجام تمام کارهایی که افراد دیگر انجام می دهند قادر نباشد، اما توانمند است تمام مسائل و مشکلات اطراف خود را حل کند.

(سلامت روانی از موضوع هایی است که در اثر شرکت در فعالیت های ورزشی می تواند حاصل شود.

(اگر سلامت روانی را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود.

(بی تحرکی در بین افراد جامعه از یک طرف سبب ایجاد ناراحتی های قلبی و عروقی در سنین بالا شده و از طرفی دیگر سبب ناهنجاری های متعدد جسمی و روانی در سنین کودکی و نوجوانی می شود.

ص: ۹۶

(اثرات ناشی از زنـدگی شهرنشـینی و محـدود شدن فضای زندگی و بی تحرک همگی دست به دست هم داده اند تا معضـلات و مشکلات متعددی برای انسان ایجاد شود. ازاین رو، یافتن راهی نیاز است که تا این مشکل ها رفع شود.

(ورزش و آمادگی جسمانی با افزایش آمادگی و توان مقابله فرد با مشکل های معمول زندگی، ارتباط مؤثر و مستقیمی دارد.

(ورزش از جمله روش های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی به شمار می آید.

(شرکت در فعالیت های ورزشی، افراد را به هم نزدیک می کند، راه ها و فرصت های بسیاری را برای کسب مهارت های اجتماعی شدن فراهم می آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند.

(بُعـد جسـمانی را بایـد به همراه بُعـد روحانی که به سان دو بال یک پرنـده هسـتند در امتـداد هم پرورش داد، تا ضـمن رسـیدن به تکامل جسمانی به تعالی روح نیز نایل شد، چراکه بزرگان دین گفته اند: «عقل سالم در بدن سالم است».

(تحقیق های بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد.

(شـرکت در فعـالیت هـای ورزشـی به اجتماعی شـدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با هم سالان کمک می کند.

(تحرک و ورزش ماهیچه ها را شـکل می دهد، در شکل گیری استخوان ها مؤثر است و سوخت و ساز بدن را بالا می برد تا انرژی را مصرف کنیم.

(هرچه بیشتر تحرک داشته باشید بیشتر می توانید از آنچه ذخیره کرده اید مصرف کنید و چربی کمتری در بدنتان ذخیره می شود.

ص: ۹۷

(یک سری حرکات ورزشی را در محل کارتان به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید تا زمانی که صرف کارهای بعدی تان می کنید قلبتان سریع پمپاژ کند.

(قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید. این کار، بدن را آماده ورزش خواهد کرد.

(آهسته راه رفتن و نرمش های سبک برای گرم شدن و آماده شدن بدن، برای انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید مدت ۵ دقیقه نرمش سبک کنید و یا اینکه آهسته قدم بزنید.

(از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، بسیاری از دردهای دوران میانسالی را که به دلیل نبودن فعالیت فیزیکی روی می دهد، می کاهد.

(ورزش کردن قلب تان را تقویت می کند.

(ورزش نه تنها به مقابله با بیماری ها می رود، بلکه قلب تان را هم تقویت می کند.

(ورزش کارایی تان را بالا می برد.

(با ورزش عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می کنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت.

(با انجام ورزش های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می توان یک فشار خون بالا را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید.

(انجام ورزش های سبک طبق آمارهای جهانی انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش می دهد.

(ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود.

(ورزش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی و سکته های مغزی را کاهش می دهد.

ص: ۹۸

(ورزش پیر شدن و سالمندی را به تأخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود.

(ورزش های گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیشگیری را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری ها مؤثر واقع می شود.

(ورزش باعث تقویت سیستم اسکلتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان می شود.

(ورزش سبب تأثیر مثبت در بیماران دیابتی و کاهش مقاومت به انسولین را می شود.

(ورزش سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکته های مغزی می شود.

(ورزش سبب کاهش تقویت سیستم قلبی عروقی، دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی می شود.

(ورزش سبب کاهش اثرات منفی بر سیستم گوارشی است.

(ورزش خطر تمام بیماری های مرگ آور را کاهش می دهد. از جمله این بیماری ها می توان به

، برخی سرطان ها،

بیماری های اسکلتی و

اشاره کرد.

(فعالیت بدنی و ورزش مناسب، سوخت و ساز گلوکز را بهبود می بخشد، چربی بدن را کم می کند و فشار خون را پایین می آورد.

(اگر ورزش کردن را مانند دیگر برنامه ها و قرارهای خود وارد تقویم کنید، به انجام آن علاقه بیشتر پیدا می کنید.

(همه ما می دانیم که به ورزش کردن نیاز داریم، اما عملی کردن آن برایمان سخت است و همیشه به دنبال بهانه ای برای فرار از ورزش هستیم.

ص: ۹۹

(ورزش کردن، کنترل وزن و رژیم سالم داشتن از مهم ترین راهکارها برای جلو گیری از بالا رفتن فشار خون می باشد.

(ورزش منظم یکی از بهترین کارها برای احساس خوب داشتن، جلو گیری از بیماری های قلبی و دیگر مشکلات سلامتی و سالم زیستن است.

(توصیه تمام متخصصان تغذیه بر آن است که بایستی پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا رژیم کاهش وزن موفقی داشته باشد.

(ورزش روزانه می تواند از بروز بیماری و یا ناتوانی جلو گیری کند و یا آن را به تاخیر بیندازد.

(به یاد داشته باشید که با افزایش سن، ورزش شدید می تواند خطری برای سلامت قلب شما باشد. سعی کنید قبل از ورزش، مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنید.

(مطالعات نشان داده اند افرادی که تناسب اندام دارند، تقریباً دو برابر افرادی که تناسب اندامشان حفظ نمی شود، پیاده روی می کنند. ازاین رو، به همگان توصیه می شود که پیاده روی منظم را وارد الگوی زند گی شان کنند.

(ورزش کمک می کند تا بهتر و راحت تر بخوابید.

(ورزش مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه های شما را سالم تر نگه خواهد داشت.

(ورزش سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد.

(ورزش انرژی و تحمل شما را بالا می برد.

(ورزش فشارهای عصبی، افسرد گی و اضطراب را کاهش می دهد.

(ورزش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد.

(بیماران قلبی از شرکت در برنامه های ورزش درمانی تفریحی سود می برند.

(ورزش کردن در دوران بارداری به مادران کمک می کند تا ضمن حفظ تناسب اندام، آماد گی برای زایمان راحت تر را به دست آورند.

ص: ۱۰۰

(ورزش تاثیر زیادی در تقویت جسمانی عقب ماندگان ذهنی دارد.

(میزان قند خون با ورزش و فعالیت بیشتر کنترل شده و به سطح معمولی نزدیک تر می شود.

(ورزش به ویژه پیاده روی بیش از ۳۰ دقیقه و چهاربار در هفته در پیشگیری از چاقی موضعی مؤثر است.

(ورزش کردن با موسیقی بر تداوم تمرین ها و حفظ سلامت و نشاط اثر مطلوب دارد.

(ورزش و تحرک مناسب، حملات آسم را در کودکان مبتلا به این بیماری کاهش می دهد.

(تمرین های ورزشی به ایجاد رگ های جدید خونی کمک می کند.

(ورزش زندگی سالمندان را متحول می کند.

(بهترین درمان برای افرادی که از خستگی مزمن رنج می برند، ورزش است.

(چاقی بیماریست و ورزش درمان آن است.

(مادران بیش از دیگران به ورزش نیازمندند.

(به نیاز حرکتی بدنتان با ورزش پاسخ دهید.

(ورزش اصلی مهم برای خوب زیستن است.

(ورزش شما را برای کارهای سخت توانمند می سازد.

(بهترین پس انداز برای دوران پیری ورزش امروز شماست.

(ورزش بانوان قوی شدن مادران و نسل آینده را تضمین می کند.

(تا زنان جامعه اسلامی ما ورزش نکنند، ورزش مردمی نخواهد شد.

(ورزش باستانی معرف تمدن، فرهنگ، تاریخ و اعتقادات نیاکان ماست.

(فراموش نکنیم: ورزش حق بدن شماست.

ص: ۱۰۱

(آمادگی جسمانی زیربنای ورزش ایران است.

(آنهایی که وقتی برای ورزش کردن ندارند، بیشتر به ورزش نیاز دارند.

(با ورزش: الگوی مصرف وقتتان را اصلاح کنید.

(در اثر ورزش و اکسیژن گیری بهتر دستگاه تنفس و خون رسانی بیشتر به اندام ها توسّط قلب، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و بر اثر آن، چاقی برطرف می شود.

(ورزش کاهش وزن را سریع می کند و به حفظ وزن در اندازه معیّن کمک می نماید. قند و چربی خون با ورزش کاهش و انرژی بدن افزایش می یابد.

(وقتی انسان ورزش می کند بدن به فعالیت بیشتر عادت کرده، دیرتر خسته شده و نیز دیرتر عرق می کند. در نتیجه عضلات بدن و قلب، در اثر فعالیت ناگهانی دچار آسیب نمی شوند.

(ورزش، به هضم و جذب غذا و دفع سموم بدن کمک می کند.

(با ورزش گلبول های قرمز بیشتری در مغز استخوان ساخته می شود و این خود منجر به افزایش هموگلوبین می شود.

(با ورزش قدرت ماهیچه های قلب افزایش یافته و بدن خیلی دیرتر از زمان معمولی خسته می شود.

(با ورزش قدرت انقباض و نظم ضربان قلب بهتر می شود.

(با ورزش گنجایش ریه ها بیشتر شده و در نتیجه اکسیژن بهتر و بیش تری به بدن می رسد.

(با ورزش رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بیشتری به تمام سلول های بدن می رسد و در نتیجه فعالیت غدد داخلی افزایش می یابد.

(با ورزش بدن عادت می کند که در مقابل مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته شود و عرق کند.

ص: ۱۰۲

(با ورزش هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی ایجاد شده و کارهای فکری آسان تر می شود.

(با ورزش حرکات معده که موجب هضم غذا می شود سریع تر و راحت تر صورت می گیرد.

(افرادی که فعالیت+جسمانی بیشتری دارند، کمتر از افراد کم تحرک، به بیماری سنگ کلیه و اختلال های مشابه مبتلا می شوند؛ چون بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود.

(ارزش دیگر تمرین های ورزشی در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های لنفاوی استخوان است.

(ورزش کردن کمک می کند که بهتر و راحت تر بخوابید.

(ورزش سبب می شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می کند.

(ورزش مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه های شما را سالم تر نگاه خواهد داشت.

(ورزش سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد.

(ورزش مغز را به فعالیت وا داشته و حافظه را بهبود می بخشد.

(ورزش قلبی سالم برای شما می سازد.

(ورزش فشار های عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد.

(ورزش عضلات را می سازد و چربی ها را می سوزاند.

(ورزش کردن از عوامل مؤثر بر روح و جسم است.

(اگر می خواهید همواره جوان و سلامت بمانید ورزش روزانه را فراموش نکنید.

(اگر احساس خستگی و بی حالی دارید ابتدا ورزش کنید و بعد به پزشک مراجعه کنید.

(اگر می خواهید روزی بانشاط و جسمی سالم داشته باشید ورزش صبحگاهی را فراموش نکنید.

ص: ۱۰۳

(افرادی که ورزش را در برنامه روزمره خود قرار می دهند، انسان هایی سالم تر و بانشاط تر از افرادی هستند که از این امر بی بهره اند.

(افرادی که همواره به فکر سلامت جسم و روح خود هستند باید به ورزش اهمیت بیشتری بدهند.

(لازم است بدانید برای یک جسم سالم، فقط تغذیه مناسب کافی نیست بلکه ورزش در این امر از اهمیت بالایی بر خوردار است.

(موفقیت در عرصه زندگی لازمه یک جسم سالم است. پس با ورزش به موفقیت های بیشتری برسید.

(خداوند به انسان هدیه ای به نام سلامتی را داده است با ورزش در حفظ این هدیه الهی کوشا باشیم.

(ورزش بر هر درد بی درمان دواست. از آن غافل نشوید تا از جسم و روح سالم برخوردار باشید.

(اگر دچار ضعف بدنی هستید ورزش کمک شایانی به شما می کند.

(اگر به سن میانسالی رسیده اید با ورزش، نیروی جوانی خود را حفظ کنید.

(ورزش برای یک جسم سالم همانند غذا ست.

(اگر می خواهید در زندگی یک فرد موفق باشید، ابتدا با ورزش جسم خود را سالم نگه دارید تا به این امر مهم دست پیدا کنید.

(سلامت امر بسیار پر ارزشی است. سلامت خود را با ورزش بیمه کنید.

(ورزش به اندازه و مناسب، سلامت جسم و روح را تأمین می کند.

(ورزش کنید تا شاداب، جوان و سلامت بمانید.

(با ورزش، عشق، نشاط و تندرستی را به زندگی خود هدیه بدهید.

(یکی از بهترین زمان ها برای ورزش کردن، صبحگاه می باشد که موجب نشاط می شود.

ص: ۱۰۴

(ورزش روح انسان را تازه می کند.

(ورزش انسان را در برابر مشکلات قوی و محکم می کند.

(ورزش مدرسه ای ایدئال برای زندگی است.

(مهارت هایی که از طریق بازی, تربیت بـدنی و ورزش فراگرفته می شونـد برای رشد و توسعه عمومی و اخلاقی بسـیار اساسـی به شمار می آید.

(ورزش به جهت جاذبه زیاد آن همواره مورد ستایش بوده است.

(جوانـان بـا جنسیت، نژاد و ملیت هـای مختلف از طریق ورزش می آموزنـد که ارزش هـای یکـدیگر را بپذیرنـد و به ارزش هـای فرهنگی جامعه احترام بگذارند.

(در ایران کهن ورزش و مسئولیت اخلاقی هم زاد و همراه بوده اند.

(پاسـداری از زنـدگی خانوادگی و قومی و ملی در برابر تجاوزات بیگانگان، داشـتن بدن نیرومند و چابک و مقاوم یکی از اهداف ورزش است.

(تاریـخ ورزش ایران، تاریـخ حمـاسه پهلوانان و جوان مردان بوده است و ورزشـکاران ایرانی هم در کسب فضایل اخلاقی و هم در کسب توانایی ورسیدن به ا هداف نظامی و اجتماعی می کوشیدند.

(کسانی که ورزش نمی کنند در معرض خطر بیشتری نسبت به بیماری های اعصاب و روان می باشند.

(ورزش نتایج مثبتی را بر روان نوجوانان می گذارد.

(یکی از ورزش هـای شـاد که بـاعث تقـویت جسم می شود، کوه نوردی است. در صورت فراهم بودن شـرایط برای این ورزش در روزهای تعطیل به کوه و صحرا برویم تا با انرژی دو چندان بتوانیم به فعالیت های زندگی خود بپردازیم.

(ورزش در ما احساس نشاط و انرژی ایجاد می کند.

ص: ۱۰۵

(ورزش خواب انسان را بهبود می بخشد.

(با یک برنامه ریزی صحیح می توانید ورزش کردن را نیز به برنامه زندگی خود اضافه کنید.

(شما می توانید هر روز ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و در این مدت با ورزش کردن به تقویت روحیه خود کمک کنید.

(به خاطر داشته باشید اگر مشکل پزشکی دارید قبل از شروع ورزش باید به پزشک خود در مورد نوع فعالیت و مدت زمان آن مشورت کنید.

(ورزش کردن خطر ایجاد بیماری دیابت و فشار خون را کاهش می دهد.

(ورزش و اثرات روحی آن می تواند راه حلی برای رفع احساس خستگی و ملامت باشد.

(ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه افراد می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شود.

(به یاد داشته باشید که هر انسانی روزانه به ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی احتیاج دارد.

(ورزش کردن با اصلاح وضعیت بدنی سبب ایجاد تفکر بهتری در انسان می شود.

(آیا می دانید ورزش کردن در انسان انگیزه و امید می آفریند؟

(روزانه ساعاتی را به ورزش اختصاص دهیم تا با روحیه ای شاد و بانشاط فعالیت های زندگی خود را ادامه دهیم؟

(اگر می خواهید وزن خود را کم کنید ورزش منظم و تغذیه مناسب، کمک بزرگی به شما می کند.

(ورزش یعنی: نشاط و شادابی.

(ورزش کنید تا همواره شاد باشید و تندرست.

ص: ۱۰۶

(ورزش همگانی موجب نشاط همگانی می شود.

(ورزش موجب سلامتی و تقویت اعضای بدن می شود.

(ورزش موجب می شود سیستم های بدن کارایی بهتری پیدا کنند.

(پس از فعالیت های خسته کننده، ورزش کردن موجب آرامش سیستم عصبی می شود.

(ورزش به هضم و جذب غذا و دفع سموم بدن کمک می کند.

(ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

(ورزش افسردگی را در افراد از بین می برد.

(ورزش یکی از سالم ترین و مفید ترین سرگرمی هاست که می تواند اوقات نوجوانان و جوانان را پر کند.

(ورزش زمینه رقابت سالم را به وجود می آورد.

(شادابی و نشاط از فواید ورزش کردن محسوب می شود.

(تندرستی فقط عدم بیماری نیست، تندرستی توانایی انجام حرکات مناسب بدنی است.

(ورزش کمک می کند که بهتر و راحت تر بخوابید.

(برای داشتن خوابی راحت، روزها ورزش کنید.

(اگر می خواهید دیرتر پیر شوید، ورزش کنید.

(ورزش از مرگ نابهنگام جلوگیری می کند.

(ورزش کنید تا اسیر بیماری های قلبی نشوید.

(با ورزش به جنگ بیماری های مفصلی بروید.

(هر چه سن شما بالاتر می رود و انعطاف مفصل های شما کمتر می شود، به ارزش ورزش بیشتر پی می برید.

(ورزش وضعیت پوست و ماهیچه های شما را بهتر خواهد کرد.

ص: ۱۰۷

(در جوانی ورزش کنید تا در پیری از پوکی استخوان ها رنج نبرید.

(یک ورزش منظم به شما کمک می کند که در پیری قوای جوانی خود را حفظ کنید.

(تحقیقات نشان می دهد که ورزش می تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت کند.

(سه روز در هفته پیاده روی کنید تا به تقویت هوش و حافظه خود کمک کرده باشید.

(کسانی که طبق برنامه ای منظم ورزش می کنند، قدرت تمرکز بیشتری دارند.

(ورزش به شما کمک می کند اندام بهتری داشته باشید و از این جهت اعتماد به نفس شما بالا می رود.

(ورزش مداوم، انرژی؛ قدرت بدنی و تحمل شما را بالا می برد.

(بهترین راه جلوگیری از فشارهای عصبی و استرس ها، ورزش است.

(با ورزش، اعصاب خود را تسکین دهید.

(در ورزش نیاز نیست مانند یک ورزشکار المپیک رفتار کنید، افراط در ورزش هم آسیب رساننده است.

(پشت میز نشین ها می توانند با انجام ورزش های ساده، ستون فقرات خود را سالم نگه دارند.

(طناب زدن یک راه عالی برای سوزاندن چربی های زائد بدن است.

(ورزش سبب ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن است.

(با ورزش سرعت واکنش عضلات بدن خود را بالا ببرید.

(کسانی که ورزش می کنند، در مقابل فشارهای جسمانی، استقامت بالاتری دارند.

(ورزش می تواند نقایص بدنی را اصلاح کرده و سبب بازتوانی فرد شود.

(ورزش دشمن خمودگی و کسالت.

ص: ۱۰۸

(ورزش باشگاهی برای بانشاط شدن است.

(ورزش برای داشتن یک عمر طولانی و حفظ سلامتی ضروری است.

(دویدن، باعث تراکم استخوان هاست و ماهیچه ها را قوی می کند.

(با دویدن ضربان قلب منظم تر می شود و فشار خون کاهش می یابد.

(در جوانی، عضلات خود را محکم و قوی کنید تا در پیری به سادگی دچار رخوت و سستی نشوید.

(ورزش در پیری ضروری تر از آن است که فقط برای زیبایی اندام باشد.

(با ورزش، در جوانی زیبایی و نشاط داشته باشید و در پیری سلامتی.

(با ورزش، پیری خود را عقب بیندازید.

(با ورزش، تا حد ممکن از نشاط جوانی بهره ببرید.

(با ورزش، از عوارض پیری زودرس جلوگیری کنید.

(برای ورزش باید زمان مناسب انتخاب کرد، ورزش پس از غذا سبب سوء هاضمه و قبل از خواب، سبب بی خوابی می شود.

(برای کودکان، بهترین ورزش دویدن، دوچرخه سواری و ورزش هایی است که فعالیت بیشتری داشته باشد.

(ورزش منظم در سن بلوغ، می تواند سبب افزایش وزن و پهنای شانه ها و بلند شدن قد شود.

(بعد از چهل سالگی، باید ورزش های سخت و نفس گیر را کنار گذاشت.

(در سنین بالا، ورزش ها باید به نرمی انجام شود و در فواصل بین آنها استراحت کرد.

(شنای ملایم، پیاده روی و نرمشهای سبک، ورزش های مناسبی برای سالمندان هستند.

(ورزش هایی مانند وزنه برداری و کشتی، ممکن است سلامت خانم ها را به خطر بیندازد.

ص: ۱۰۹

(عضلات قلب ما هم نیاز به ورزش دارد و بهترین ورزش برای آن، دویدن و پیاده روی است.

(با دویدن منظم می توانید جریان خونتان را بهبود بخشید.

(ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

(ورزش، سطح انرژی بدن را بالا می برد و سبب افزایش کارایی در محل کار می شود.

(با ورزش دنیایی سراسر نشاط برای خود بیافرینید.

(کاهش وزن، مهم ترین هدف ورزش نیست. با ورزش به سلامتی برسید.

(با ورزش ظرفیت ریه خود را برای جذب انرژی بالا ببرید.

(ورزش بهترین روش برای کاهش دردهای مزمن زانو به علت نرمی غضروف زانوست.

(انجام به موقع ورزش و نوشیدن آب در پیشگیری از چاقی موضعی مؤثر است.

(نوع ورزش خود را با توجه به شرایط سنی، جنسی و سلامتی خود تعین کنید.

(خطر بیماری های قلب و عروق، دیابت، چاقی، سرطان روده و افسردگی های روانی، در افراد بی تحرک بیشتر است.

(ورزش های ساده ای هست که حتی وقتی پشت میز نشسته اید و به مانیتور خیره شده اید، می توانید آنها را انجام دهید.

(فعالیت بدنی و ورزش منظم برای حفظ سلامتی لازم است ولی اگر مراقب نباشید می تواند موجب آسیب دیدگی و مجروح شدن شما شود.

(قبل از هر فعالیت بدنی، خود را گرم کنید.

(هنگام انجام فعالیت بدنی از وسایل محافظت کننده استفاده کنید (مانند کلاه ایمنی، زانوبند، جلیقه نجات، کفش های مناسب).

ص: ۱۱۰

(پیش از هر فعالیت ورزشی روش استفاده درست از وسایل را یاد بگیرید.

(اگر فعالیت های ورزشی را در بیرون از خانه انجام می دهید باید از لباس های مناسب با شرایط آب و هوایی استفاده کنید.

ورزش و کودکان

ورزش و کودکان

(براساس شرایط و ویژگی های کودک و علاقه مندی او لازم است به جای توجه بر نتیجه و برد و باخت، تجربه و لذت بازی را به او بیاموزیم.

(بهتر است فعالیت در رشته هایی مانند ژیمناستیک که به انعطاف پذیری زیاد بدن نیاز دارد، در سنین کودکی شروع شود.

(معمولاـ تا قبل از بلوغ، احتمال آسیب در بازی های گروهی و برخوردی کمتر است اما پس از سن بلوغ، به دلیل افزایش حجم و توان بدنی به ویژه در پسران بیشتر است.

(بهتر است در چیدمان بازی های گروهی و ورزش های برخوردی، به تناسب جسمی و قدرتی کودکان توجه شود.

(هنگام انجام ورزش در فصل تابستان و محیط های گرم، باید به سلامت کودکان بیشتر توجه شود و سیستم های تهویه در محیط های بسته وجود داشته باشد.

(تحمل کودکان در برابر گرما کمتر است، بنابراین باید مراقب باشیم دچار کم آبی نشوند.

(توصیه می شود مربیان و والدین به کودکان کمتر از ۱۰ سال در مورد نوشیدن آب بیشتر تاکید داشته باشند.

(وزن کشی کودکان قبل و بعد از ورزش (همانند بزرگسالان) می تواند کمک قابل توجهی به تخمین میزان آب دریافتی آنها داشته باشد.

ص: ۱۱۱

(توصیه می شود قبل از ورزش، مربی اقدام های لازم برای گرم کردن و حرکات کششی را انجام دهد و مراقب باشد کودکان از تجهیزات حفاظتی مناسب حتماً استفاده کنند.

(در رشته های ژیمناستیک و اسکیت که لاغربودن امتیاز بیشتری دارد، ممکن است کودکان به عمد غذا نخورند و این سبب اختلال در رشد و بلوغ آنها شود که برای پیشگیری از آن، والدین باید هوشیارتر باشند.

(بچه های خود را در معرض انواع گوناگون فعالیت ها و رشته های ورزشی قرار دهید. ممکن است استعداد آنها را برای حداقل یک رشته ورزشی (یا حتی بیشتر از یک رشته) کشف کنید.

(با مربی ورزش فرزندتان مشورت کنید. آنها ممکن است علاقه یا استعداد خاصی در بچه شما پیدا کرده باشند که می تواند به شما در توسعه آن استعداد کمک کند.

(برخی بچه ها از رشته های ورزشی سازمان یافته مانند بسکتبال و فوتبال لذت می برند. داشتن حس و روحیه ورزشی یکی از آسان ترین راه های ادامه فعالیت تا بزرگسالی است.

(یکی از راه هایی که از طریق آن می توانید علایق ورزشی فرزندتان را تقویت کنید، قدردانی از تلاش آنهاست.

(در صورت امکان فرزندانتان را به تماشای مسابقه های حرفه ای ببرید. با این کار، آنها می توانند از قهرمانان رشته مورد علاقه شان الگوی مناسبی بگیرند.

(با پیاده روی در فصل سرما به فرزندتان فرصت دهید تا مشاهده کنند وقتی هوا آفتابی نیست، می توان ورزش کرد واز هوای تازه لذت برد.

(برف بازی در فصل های سرد بسیار مفرح است. چکمه، بارانی و دستکش خود را بپوشید و با بچه های خود برای بازی بیرون بروید.

ص: ۱۱۲

(بسیاری از فعالیت های جسمانی از قبیل شنا و بدمینتون می توانند در فضاهای سرپوشیده نیز انجام شوند. کودکان خود را به ورزش کردن در همه شرایط تشویق کنید.

(از نظر انجام فعالیت بدنی الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید؛ چرا که چشم کودکان همواره به شما است.

(فعالیت های بدنی تفریحی را در قالب برنامه های خانوادگی بگنجانید تا کودکانتان به ورزش کردن تشویق شوند.

(فرزندتان را با رشته های ورزشی متنوعی که امکان انجام آنها برای تان وجود دارد، آشنا کنید.

(نگرش و برخورد مثبت به آمادگی بدنی باید در سال های اولیه زندگی کودکان وجود داشته باشد و ضروری است از دیدگاه های جدید و ارزشمند در این زمینه استفاده شود.

(با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندان مان می توانیم نسلی را پرورش دهیم که می توانند از فواید تمرین های بدنی منظم سود ببرند.

(حال که ورزش و تحرّک برای کودکان لازم است، والدین باید بکوشند کودکان را به سوی ورزش هایی هدایت کنند که روی فکر، روح وجسم آنها تاثیر مثبت بگذارد.

(ورزش هایی که به کودکان داده می شود، باید چنان باشند که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آنها منتهی شود.

(مربیان با توجه به نوع ورزش های مورد علاقه کودکان، می توانند استعدادهای نهفته کودکان را کشف نموده و در برنامه ریزی های تربیتی، مورد استفاده قرار دهند.

(ورزش چنان که برای رشد بدنی کودکان لازم است، برای تربیت روحی آنان نیز تاثیر به سزایی دارد.

ص: ۱۱۳

(ورزش کردن با پدر و مادر برای اطفال، بسی لذت بخش است و آن را از علائم محبت می شمارند.

(از طریق ورزش می توان کودک را تربیت نمود و بسیاری از یادگرفتنی ها را به او آموخت.

(تنها دانشـمندان معاصـر نیسـتند که ورزش و تحرک را برای کودکان لازم می دانند، بلکه بسیاری از صاحب نظران گذشته نیز این ضرورت را دریافته و بدان پرداخته اند.

(ارسطو نیز ورزش و بازی را برای کودکان لازم می دانسته و معتقد بوده کودکان باید به طور متعادل ورزش کنند.

(اسـلام که دین فطرت بوده و بـا واقعیـات، واقع گرایـانه برخورد می کنـد، نه تنهـا بازی و ورزش کودکان را منع نکرد، بلکه آن را لازم می داند.

(همان گونه که ملاحظه می شود، رهبران دینی ما، نه تنها کودکان را به واسـطه ورزش سـرزنش نمی کنند، بلکه به آنها توصیه هم می کنند.

(کودکان زیر ۸ سـال بایـد در ورزش مهـارت هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضـربه زدن به توپ حاصل می شود، کاملاً آزادانه رفتار کنند و این مهارت ها را به شادی بخش ترین روش بیاموزند.

(کودکان ۸ تا ۱۰ ساله، بسته به میزان رشد خود می توانند در مسابقات ورزشی سازمان یافته شرکت کنند.

(کودکان هنوز برای توسعه مهارت های خود به کمک نیاز دارند و باید کنارآمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند.

(کودکانی که بیشتر اوقات بازنده هستند بیش از دیگران آماده کنار گذاشتن ورزش هستند.

ص: ۱۱۴

(والدین و اولیای مدرسه باید با فراهم آوردن زمینه مناسب در امر ورزش موجبات برنده شدن و دلگرمی کودکان را فراهم کنند.

(سنین ۸ تا ۱۰ سال، بهترین زمان برای پرداختن به ورزش های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آنهاست.

(کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند.

(بعضـی از کودکان اسـتعداد و علاقه خاصـی به ورزش به خصوصـی نشان می دهند و می توانند با داشـتن مربی در این زمینه بسیار پیشرف کنند.

(یک مهارت بسیار مهم، آموختن رفتار صحیح در زمان بازی و ورزش، بردن و باختن است.

(پرداختن به ورزش می تواند شامل سفرهایی با تیم ورزشی و فرصت هایی برای رهبری گروه هم باشد.

(کودکان برای لـذت بردن از بازی های ورزشـی باید با قوانین ایمنی آشـنا شده و آنها را رعایت نمایند. بیشتر آسـیب ها از رعایت نکردن این قوانین ناشی می شوند.

(محوطه بازی و ورزش کودک باید امن و دور از عوامل خطرآفرین باشد.

(گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش و خنک کردن آن پس از ورزش بسیار مهم بوده و در کاهش کوفتگی و درد عضلانی بسیار مفید هستند.

(کودکان کم سال نباید به ورزش هایی بپردازند که موجب اختلال در کار رشد استخوان ها، عضلات و مفاصل آنها شود.

(ورزش بدن سازی با وزنه، قبل از سن بلوغ به هیچ وجه توصیه نمی شود و پس از آن هم باید همواره تحت نظر مربی انجام گیرد.

ص: ۱۱۵

(بهترین حالت در بازی و ورزش کودک، زمانی است که او با کودکان و هم سالان خود باشد.

(کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند.

(نباید نوجوان را بیش از حد آمادگی و توانایی جسمی و روحی به انجام کاری «وادار» کرد.

(معمولاً کودکان نمی دانند که چه زمانی به نوشیدن آب نیاز دارند. آنها باید قبل، بعد و در حین ورزش و بازی آب بنوشند.

(در هوای گرم هنگام ورزش کردن کودکان به کرم های ضد آفتاب و کلاه لبه دار نیاز دارند.

(آسیب های ورزشی در مورد کودکان باید با دقت بسیار بیشتری درمان شود تا موجب اختلال در رشد آنها نشده و یا به معلولیت یا ناتوانی تبدیل نشود.

ورزش و سالمندی

ورزش و سالمندی

(یادمان باشد سالمندی مرحله ای است که ناگزیر همه ما با آن روبه رو می شویم. پس با ورزش کمی دیرتر وارد این دوره شویم.

(با افزایش سال های عمر به ویژه پس از سن ۶۰ سالگی اغلب اعمال فیزیولوژیکی و مکانیکی بدن کاهش پیدا نموده و کارایی قلب و ریه به تدریج سیر نزولی را طی می کند.

(تحقیقات تازه پزشکی نشان داده است که پیری زودرس با کم تحرکی تسریع می شود.

(خمودگی بدن ناشی از بی تحرکی، مهم ترین عامل در ایجاد پیری زودرس است. ازاین رو، یکی از مهم ترین روش های آهسته نمودن آهنگ

ص: ۱۱۶

سالخوردگی، ورزش می باشد که هدف از آن ایجاد سازگاری در افراد مسن، افزایش دوران تحرک و فعال بودن به ویژه در زنان سالمند و نیز افزایش سال های مؤثر و مولد عمر می باشد.

(بهتر است قبل از شروع یک برنامه ورزشی در سنین بالای ۵۹ سال از سالم بودن قلب و عروق و ریه اطمینان حاصل کنید.

(از انواع ورزش های مناسب و رایج زمان سالمندی پیاده روی و قدم زدن می باشد. (در صورتیکه به علت بیماری قلبی منعی نداشته باشد) که باید بطور منظم و مرتب و مدت زمان کافی انجام گیرد)

(تمرین های گرم کننده، شامل نرمش های ساده کششی هستند که با انجام آن بدن فرد سالمند برای انجام سایر تمرین ها آماده می شود و این تمرین ها بایستی به شکلی اجرا شود که منجر به کم آوردن نفس نشود.

(متخصصان طب سالمندی معتقدند تمرینات استقامتی سبب می شود تا تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یافته، مصرف اکسیژن به حداکثر برسد و در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد. پیاده روی آرام در خارج از منزل، علاوه بر اثرات بسیار مطلوب جسمانی، سبب جلوگیری از افسردگی و انزواطلبی فرد سالمند می شود.

(لازم است سالمندان هنگام پیاده روی، کفش راحت، به اندازه و بنددار بپوشند، با لباس راحت، سبک و مناسب هر فصل، پیاده روی را با سرعت کم شروع کنند و در یک وضعیت متعادل و راحت سر را بالا ـ نگاه داشته، بدن را کمی به جلو متمایل و از برداشتن گام های بلند پرهیز کنند.

(تمرین های انعطاف پذیری نیز با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل ها را راحت کرده، موجب آسان تر شدن حرکات اندام ها می شود.

ص: ۱۱۷

(افراد سالمند می تواننـد بـا انجـام تمرین هـای تعـادلی از طریق تقویت عضـلات، خصوصاً عضـلات پا به حفظ تعادل خود به ویژه هنگام افتادن کمک کنند.

(سالمندان در هنگام انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار یا یک میز بایستند تا در صورت نداشتن تعادل بتوانند به آنها تکیه کنند.

(با افزایش سن، ورزش شدید می تواند خطری برای سـلامت قلب شما باشد. سعی کنید قبل از ورزش، مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنید.

(ورزش خطر بروز بیماری

را کاهش می دهد.

(ورزش از بروز

پیش گیری می کند.

(ورزش از بروز افسردگی پیش گیری می کند.

(ورزش از بروز

پیش گیری می کند.

(بر اسـاس تحقیقـات، اگر ورزش هـای هوازی بـا شـدت متوسط را پنـج بار و یا بیشتر در هفته انجام دهیـد، می توانـد فوایـد آن را دریابید.

(نشستن به مدت طولانی باعث افزایش ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سکته و

می شود. همچنین موجب چاقی نیز می گردد.

(فقط میزان فعالیت بدنی خود را بالا نبرید، بلکه میزان نشستن خود را نیز کم کنید.

(خوب نشستن و خوب ایستادن را در طول تمرینات ورزشی رعایت کنید، زیرا قرارگیری خوب بدن از مفاصل محافظت می کند و از هر گونه آسیبی، جلوگیری می کند.

(۳ تا ۵ روز در هفته ورزش کنیـد. قبل از ورزش کردن، یک روز استراحت کنیـد. برای تازه کارها، دو روز در هفته ورزش کردن خوب است.

(افراد سالمند معمولا ۳ تا ۵ روز در هفته ورزش کردن را به خوبی تحمل می کنند.

ص: ۱۱۸

(با توجه به اینکه حرکات قـدرتی با وزنه انجام می شود، سالمنـدان می تواننـد با پر کردن یک بطری نوشابه بزرگ یک وزنه ۳۰۰ گرمی در اختیار داشته باشند.

(اگر در هوای گرم ورزش می کنید، مدت زمان نرمش یا آهسته راه رفتن را پس از تمام شدن ورزش روزانه اندکی بیشتر کنید.

(شـما می توانیـد ورزش هایی که بسیار ساده و راحت هسـتند در خانه انجام دهیـد. هر کدام از این ورزش ها را می توانید ۸ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید و پس از اندکی استراحت برای دور دوم آماده شوید..

(بهترین تمرین هوازی برای سالمنـدان پیـاده روی است. در عین حـال برای کسـانی که به نـاراحتی های مفصـلی مبتلا هسـتند، شـنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی دانند، راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می شود.

(سالمنـدانی که دارای آمادگی جسـمانی مطلوب هسـتند، از فعالیت های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه پیمایی و ورزش های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام می شود، می توانند استفاده کنند.

(تمرینات مقاومتی می تواند اثر بسـیار مهمی در حفظ اسـتقلال در افراد سالمند داشـته باشد. پیشـرفت قدرت عضلانی قلب به دنبال تمرین های بدنی مشاهده شده است.

(امروزه تحقیق های به عمل آمده نشان از آن دارد که تاثیر ورزش در سـلامت سالمندان و بهبود سلامتی در حوزه های اضطراب و استرس بسیار مورد توجه می باشد.

(فعالیت های ورزشـی سالمندان فقط اضـطراب و استرس شان را کاهش نمی دهد، بلکه سـبب بهبود بیماری های مزمن و کمک به برگشت سریع از استرس های روانی می شود.

(در صورتی که سالمندان فعالیت ورزشی را در برنامه روزانه خود به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهند، سلامتی و شادابی خود را به دست خواهند آورد.

ص: ۱۱۹

(نرمش هـای سـبک و برنـامه های تفریحی، شـرکت در مهمانی های خانوادگی، حضور در جمع دوسـتان، مسافرت های گردشـی، باغبانی، خرید مایحتاج منزل و آشپزی می تواند در سلامتی و نشاط سالمندان بسیار مؤثر باشد.

(زنان و مردان سالمند در همه سنین باید مراقب سلامتی خود بوده و از انجام تمرین های ورزشی غافل نباشند.

(تنگی نفس، افزایش شدت ضربان قلب، فشار خون و خستگی زودرس همه از علائم تمرین نکردن می باشد. نداشتن فعالیت بدنی و خانه نشـینی، موجب کاهش اسـتقلال سالمندان شده و منجر به بروز بیشتر بیماری های مزمن و نداشتن اعتماد به نفس و افسردگی می شود.

(آهسته راه رفتن و نرمش های سبک نیز برای گرم شدن و آماده شدن بدن سالمندان برای انجام ورزش روزانه مناسب است.

(اگر سالمندی تا به حال ورزش نکرده است، بهتر است که آرام و آهسته ورزش کردن را آغاز کند و با ورزش هایی آغاز کند که با انجام آن راحت تر است.

(آرام ورزش کردن سالمند سبب می شود که کمتر به خود آسیب بزند و مانع از دردهای عضلانی و مفصل می شود.

(پیاده روی یکی از بهترین ورزش های دوره سالمندی برای آغاز کار است و می توان کم کم مدت و شدت آن را بالا برد.

(دقت در زمان شروع ورزش سالمندان بسیار مهم است. ضمن اینکه هر گونه ورزشی نیز برای این افراد مناسب نیست.

(محیط انجام ورزش باید آرام و فرد سالمند باید پوشش مناسبی داشته باشد.

(جلوگیری از تعریق و نوشیدن مایعات کافی مهم است تا فرد سالمند دچار کم آبی بدن نشود.

(زمینی که فرد سالمند در آن پیاده روی می کند باید نرم باشد و بهتر است سراشیبی نداشته باشد.

ص: ۱۲۰

(اگر سالمندان جهت ورزش بیرون از خانه مشکل دارند از تردمیل و دوچرخه ثابت استفاده کنند.

(به سالمندان توصیه می کنیم که حداقل هر روز ۱۵ دقیقه ورزش کنند.

(ورزش و حرکت موجب عقب انداختن دوران پیری می باشد و سالمندانی که ورزش می کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می باشند.

(یکی از مؤثرترین روش های پیشگیری از اختلال های دوران سالمندی ورزش و تحرک است.

(منظور از ورزش در دوره سالمندی، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای سالمندان مناسب باشد.

(شنای ملایم و پیاده روی، ورزش های مناسبی برای سالمندان می باشد.

(بهترین تمرین برای گرم کردن در سالمندان، تمرینات ملایم کششی یا راه رفتن آهسته در ابتدا ست که پس از آن باید آرام آرام بر شدت راه رفتن بیفزایید.

(سالمند عزیز! در هنگام ورزش به مقدار کافی مایعات بنوشید تا بدن با کم آبی مواجه نشود.

(سالمند عزیز! حرکات ورزشی را آهسته و به گونه ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمامی حرکات را در دست داشته باشید.

(انجام ورزش های پربرخورد مانند فوتبال، دویدن سریع و یا ورزش های رزمی خشن در سالمندان توصیه نمی شود.

ص: ۱۲۱

بخش چهارم: اخلاق ورزشکاران

اشاره

بخش چهارم: اخلاق ورزشکاران

(یکی از صفات ورزشکار باایمان، تقوا و پرهیزکاری است.

(معیار ارزش در نزد خداوند کریم چنین است: گرامی ترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست.

(پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: «شخص باایمان قوی و نیرومند، از شخص باایمان ضعیف، بهتر و دوست داشتنی تر است ایمان و تقوا باعث افتخار آنان است و تقوا آنها را از بدی ها و پلیدی ها حفظ می کند».(۱)

(ورزشکار مسلمان باید همان گونه که از نظر جسمی قوی و نیرومند است، از نظر علمی نیز توانا و نیرومند باشد. در قرآن کریم، علم و دانش و قدرت جسمی در کنار هم آورده شده است.

(یکی از ویژگی های ورزشکار مسلمان انجام اعمال صالح است. همچنان که یک ورزشکار، مسابقه می دهد و در رقابت های ورزشی شرکت می کند و گاه برنده می شود، در اعمال خیر نیز باید سبقت بگیرد.

(وقتی ورزشکار از طریق ورزش به قوّت و دانایی دست یافت، باید بداند که این نیرو و توان را باید در راه خدا به کار گیرد.

۱- صحیح مسلم، ج ۸، ص ۵۶.

ص: ۱۲۲

(دفاع از حق، احتیاج به قـدرت و نیروی جسـمی و روحی دارد. فردی که با ورزش متعادل قوی شود و از نظر روحی نیز رشـد کند، نیروی خود را باید صرف تلاش برای اعتلای حق و از بین رفتن باطل کند.

(یکی از ویژگی های ورزشـکار مسـلمان یاری سـتمدیدگان است. چنان که امام علی علیه السلام به فرزندان خود وصیت کرد: «ای حسن و حسین همواره دشمن ظالم و یاور مظلوم باشید».(۱)

(قدرت انسان باید در مسیر تقویت دین و دفاع از مظلومان و نابودی دشمنان خدا و ارزش های الهی به کار گرفته شود.

(یکی از ویژگی های ورزشـکار این است که باید روحیه گذشت و بخشـش داشـته باشد و وقتی در اوج پیروزی قرار دارد، در عین حال که توانایی دارد و بر دشمن پیروز شده، بر او سخت نگیرد و در صدد انتقام جویی و صدمه زدن به حریف نباشد.

(امام علی علیه السـلام می فرماید: «هرگاه بر دشمنت غلبه کردی، پس بخشش و گذشت از او را، شکر و سپاس نعمت توانایی بر او قرار ده».(۲)

(رسول گرامی صـلی الله علیه و آله فرمود: «مرد باایمـان از نیروی بـدنی خود به نفع خویش (در رابطه با دنیا و آخرت) اسـتفاده می کند. از دنیای خود برای آخرتش و از جوانی اش قبل از رسیدن پیری و از زندگانی اش پیش از مرگ برای سعادت (دنیا و آخرت) بهره می جوید».(۳)

(علی علیه السلام می فرماید: «در بین مردم، آن کسی از همه قوی تر است که تسلطش بر (هوای نفس) خویش بیشتر باشد».

۱- نهج البلاغه، نامه ۴۷.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۱۱.

۳- غررالحکم، ج ۲، ص ۴۳۶.

ص: ۱۲۳

(یکی از ویژگی های یک ورزشکار، تواضع و فروتنی است. غرور، آفت پیروزی و توانایی است. ورزشکار باید بداند که همه قدرت ها از آن خداوند است.

(قدرت و نیرو از جانب خداست و وسیله آزمایش انسان به شمار می رود. اگر انسان به قدرت، مغرور شود و دشمن را کوچک بشمارد به طور قطع در مراحل بعد شکست خواهد خورد.

(ورزشکار مسلمان باید امین باشد.

(ورزشکار مسلمان باید ویژگی های خاص مکتب اسلامی و ائمه را داشته باشد.

(ورزش برای یک مسلمان باید وسیله ای برای بالا-بردن خلق و خوی نیکو باشد و رفتار و کردار ائمه معصوم را همیشه در نظر داشته باشد.

(هر ورزشکار مسلمان می تواند در تمامی عرصه ها مبلّغ دین اسلام و گویای مکتب انسان ساز باشد.

(آنچه برای یک ورزشکار مسلمان مهم است این است که اخلاق و رفتار او مطابق با موازین شرع مقدس باشد و همین توازن اخلاق و رفتار است که می تواند دین اسلام را به دیگران منتقل کرده و به آنها بشناساند.

(نیروی بدنی و تقویت جسمی بدون ایمان ارزشی ندارد.

(یکی از صفات ورزشکار باایمان تقوا و پرهیزکاری است. معیار ارزش در نزد خداوند کریم چنین است: «إِنَّ أَکْرَمَکُمْ عِنْدَ اللَّهِ؛ گرامی ترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست». (حجرات: ۱۳)

(ایمان و تقوی در ورزشکاران باعث افتخار آنان است و تقوی آنها را از بدی ها و پلیدی ها حفظ می کند.

ص: ۱۲۴

(ورزشکار مسلمان باید همان گونه که از نظر جسمی قوی و نیرومند است، از جهت علمی نیز توانا و نیرومند باشد.

(در قرآن کریم علم و دانش و قدرت جسمی در کنار هم آورده شده است. در این مورد قرآن می فرماید: «و خداوند طالوت را در دانش و قوت جسم فزونی بخشیده است».(۱)

(ورزشکار مسلمان باید به مسابقه در امور خیریه و برنده شدن در آن بیش از برنده شدن در مسابقات ورزشی اهمیت دهد.

(وقتی فردی قوی می شود باید ابتدا به فرمان الهی و سیره ائمه عمل کند و اشخاص ضعیف هستند که از بندگی خدا سرباز می زنند و بنده شیطان می شوند.

(انبیای الهی نیز با نعمت شجاعت و قدرت، بر کافران پیروز می شدند. بنابراین، ورزشکار مسلمان با پیروی از ایشان موفق خواهند بود.

(ورزشکار قوی کسی است که با درس و عبرت گرفتن از تاریخ در خدمت کلمه الله باشد و حق را در جامعه اعتلاء بخشد.

(یکی از ویژگیهای ورزشکار مسلمان تقویت قوای روحی برای خودسازی و رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می باشد.

(امروز گستره ورزش از حیطه فردی به اجتماعی رسیده است و ورزش می تواند نقش ملی در هویت فردی ایفا کند. پس ما به عنوان یک مسلمان باید اخلاق و منش ائمه را در نظر داشته باشیم.

(ورزش هدف نیست بلکه وسیله ای است برای خدمت به خلق خدا و ورزشکاران باید با اخلاق اسلامی و منش پهلوانی پرورش یافته باشند و بعد از تقویت اخلاق اسلامی به فکر تقویت بعد قهرمانی در ورزش باشند.

۱- بقره: ۲۴۷.

ص: ۱۲۵

(تبلیغ در زمینه های دینی، فرهنگی و اخلاق اسلامی برای جوانان بسیار حائز اهمیت است و بدون تردید با اعتمادسازی بین جوانان، بسیاری از موارد و مشکلات با کمترین اثرگذاری برطرف خواهد شد.

(یکی از مهم ترین انتظارات از قهرمانان ورزشی، توسعه و گسترش اخلاق و معنویات در ورزش است، زیرا ورزش بسیاری از اوقات فراغت افراد جامعه به خصوص نسل جوان را به بهترین شکل ممکن پر می کند.

(یکی از مهم ترین اصول پذیرفته شده در انقلاب اسلامی پیروی از روش و سیره پیامبران، توجه به محرومان و دستگیری از افتادگان است که این امور در ورزشکاران ما نیز به روشنی قابل رویت است.

(رعایت اخلاق اسلامی از ویژگی های ورزشکاران متقی است.

(ارائه اخلاق اسلامی و منش پهلوانی توسط ورزشکاران ایرانی در میادین قهرمانی و جهانی بهترین تبلیغ برای دین مبین اسلام و جمهوری اسلامی ایران خواهد بود.

(ورزشکار مسلمان باید دارای دانش و بینش وسیع باشد.

(به طور معمول پیشی گرفتن و برنده شدن در مسابقات و رقابت های ورزشی، برای ورزشکاران از اهمیت خاصی برخوردار است، که البته اشکالی هم ندارد، ولی ورزشکار مسلمان باید به مسابقه در امور خیریه و برنده شدن در آنها، بیش از برنده شدن در مسابقات ورزشی اهمیت بدهد.

(ورزشکار مسلمان نباید به منظور زورگویی به دیگران و دست یافتن به آنچه حق او نیست ورزش کند.

(ورزشکار مسلمان از روحیه دفاع از مظلوم در برابر ظالم برخوردار است .

(ورزشکار هر چند نیرومند باشد، نباید به قدرت، توان و مقاماتی که دارد مغرور شود. او باید بداند همه نیروها و توان ها، از آن خداوند قادر متعال است.

ص: ۱۲۶

(ورزشکار مسلمان باید دارای روحیه گذشت و بخشش باشد. وقتی در اوج قدرت و توانایی بوده و بر خصم برتری و پیروزی یافته، بر او سخت نگیرد و در صدد انتقام جویی و صدمه زدن به حریف برنیاید. او باید عفو و گذشت را شکرانه پیروزی خویش قرار دهد.

(عاقبت غرور، شکست و سقوط است. پس دلیلی وجود ندارد که افراد نیرومند و ورزشکار به قوّت و توان خود مغرور شده، خدا را از یاد برده، و از آن در راه های غیر صحیح و غیر انسانی استفاده کنند.

(همواره در عرصه ورزش و به ویژه ورزش های رزمی افرادی هستند که نامشان از یادها فراموش نمی شود و به نیکی از آنها یاد می شود.

(اگر برای هر شغل و حرفه ای هنجار ها و اخلاق ها و رفتاری تعریف شود، به صراحت و با قاطعیت می توان گفت پسندیده ترین و زیبا ترین منش و رفتار را می توانید در ورزش به ویژه ورزش رزمی بیابید.

(متأسفانه با پیشرفت صنعت و تکنولوژی و دور شدن انسان از محیط های مذهبی و عاطفی، اخلاق در جوامع امروزی کم رنگ شده است. این ضعف یا انحطاط اخلاقی، در زمینه ورزش نیز دیده می شود.

(خشونت در ورزش، استفاده از روش های غیرمجاز و غیراخلاقی، دوپینگ و تجاری نگریستن به هر موضوع ورزشی ، مشکلاتی است که بر اثر ضعف اخلاقی به وجود آمده است.

(اسلام همواره در کنار پرورش و قدرت جسم، به پرورش و قدرت روح توجه دارد و می کوشد ورزشکاران پیرو خود را از قهرمانی در ورزش به پهلوانی راهنمایی کند. باید دانست پهلوانی به دست نمی آید، مگر با اخلاق.

(یک ورزشکار مسلمان باید آراسته به بهترین اخلاق جوان مردی باشد.

ص: ۱۲۷

(ورزش باید برای بالا بردن خلق و خوی نیکو باشد و رفتار و کردار ورزشکار مسلمان می تواند در تمامی عرصه ها مبلّغ دین اسلام و شاهد گویای یک مکتب انسانساز باشد.

(هم چنان که یک ورزشکار مسابقه می دهد و در رقابت های ورزشی شرکت می کند و گاه برنده می شود، در اعمال خیر نیز باید سبقت بگیرد. چنان که قرآن می فرماید: «آنها در سعادت و خیرات عجله می کنند و می شتابند و اینان هستند که به کارهای نیکو سبقت می گیرند».(۱)

(وقتی ورزشکار از طریق ورزش به قوت و دانایی دست یافت، باید بداند که این نیرو و توان را باید در راه خدا به کار گیرد. این هدف را در دعاهای ماه رمضان از خداوند چنین طلب می کنیم: خدایا مرا (از نظر جسمی و روحی) قوی گردان تا بتوانم فرامین تو را به معنای واقعی آن عمل نمایم.

(وقتی فردی قوی می شود باید ابتدا به فرامین الهی عمل کند. در این مورد علی علیه السلام نیز می فرماید: «هرگاه توانا و قوی باشی بر طاعت خدا قوی باش و اگر ناتوان بودی از معصیت خدا ناتوان باش».(۲)

(دفاع از حق، احتیاج به قدرت و نیروی جسمی و روحی دارد.

(فردی که با ورزش متعادل قوی شود و از نظر روحی نیز رشد کند، نیروی خود را باید صرف تلاش برای اعتلای حق و از بین رفتن باطل کند.

(یکی از ابعاد خودسازی، تسلط انسان بر نفس خویش است که او را از گناه باز دارد.

(خودسازی در آیین مقدس اسلام، جایگاه باعظمتی دارد و کسی که نتواند خود را بسازد هر چند قهرمان جسمی باشد، انسانی عاجز و ناتوان است. امام

۱- مؤمنون:۶۱.

۲- فیض الاسلام، نهج البلاغه، حکمت ۳۷۵، ص ۲۲۶۸.

ص: ۱۲۸

علی علیه السلام می فرماید: «ناتوان ترین مردم کسی است که از اصلاح (نفس) خود ناتوان و عاجز است».(۱)

(اولین خصوصیت یک ورزشکار مسلمان، ایمان و تقوای اوست. نیرومند بودن به تنهایی از نظر اسلام ارزشی ندارد. آنچه معیار ارزش است، تقوا است.

(در روایات اسلامی به دانش پژوهی ورزشکار اهمیت داده شده است.

(پیش از هر چیز، ورزشکار باید باایمان باشد.

(نیرومندی، زمانی ارزشمند است که در مسیر الهی قرار گیرد و دوشادوش ایمان و تقوا حرکت کند. اگر این گونه نباشد ممکن است همین نیرو باعث ناهنجاری در زندگی فردی و اجتماعی شود.

(انسان با ایمان اگر نیرومند و سالم باشد، می تواند منشا آثار خیر بیشتری باشد و حتی بهتر و بیشتر عبادت و یا جهاد کند.

(ورزشکار مسلمان باید امین باشد. در مواردی از آیات قرآنی، قوی بودن با امین بودن قرین شده و گویا مکمّل یکدیگر دانسته شده اند.

(در داستان حضرت موسی علیه السلام و دختران حضرت شعیب علیه السلام آمده است وقتی صفورا، دختر حضرت شعیب علیه السلام می خواهد حضرت موسی علیه السلام را برای استخدام شدن به پدر خود پیشنهاد کند، به دو ویژگی مثبت وی اشاره نموده و می گوید: «پدرجان! موسی را استخدام نما، زیرا بهترین کسی که می توانی استخدام کنی، کسی است که قوی و امین باشد».(۲)

(ورزشکار مسلمان باید دارای دانش و بینش وسیع باشد.

۱- غررالحکم، ح ۳۱۸۹.

۲- قصص: ۲۶.

ص: ۱۲۹

(در روایات نیز علم و دانش و ورزش در کنار یکدیگر قرار گرفته اند، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن و شنا کردن و تیراندازی را آموزش داده و جز از راه حلال روزی او را تأمین نکند».(۱)

(نیرومندی بدنی و علمی برای یک انسان، بسان دو بال برای یک پرنده اند. پرنده هنگامی می تواند اوج گیرد که دو بال نیرومند داشته باشد، و داشتن یک بال هر چند قوی و نیرومند برای او کافی نیست.

(داوود علیه السلام از ایمان و قدرت بدنی کافی برخوردار بوده است. بنابراین، لازم است که از نظر علم و دانش هم به اندازه کافی نیرومند شود، تا آمادگی رهبری را پیدا کند. خداوند این علم و دانش را نیز خود به او تعلیم داده و ارزانی می دارد.

(از نظر قرآن، نوعی ارتباط بین کمال جسمانی و آمادگی، جهت کسب دانش، بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد. ازاین رو، درباره برخی از پیامبران بزرگ چنین می فرماید: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا؛ و هنگامی که [یوسف] به مرحله بلوغ و قوّت رسید، ما حکم و علم به او دادیم.»(۲) «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا؛ هنگامی که [موسی] نیرومند و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم».(۳)

(امام سجاد علیه السلام می فرماید: «خداوندا سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما!»(۴)

۱- نهج الفصاحه، ص ۴۴۷، ح ۱۳۹۴.

۲- یوسف: ۲۲.

۳- قصص: ۱۲.

۴- مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی.

ص: ۱۳۰

(امام علی علیه السلام می فرماید: «پروردگارا! پروردگارا! اعضاء و جوارح مرا در راه خدمت به خودت نیرومند گردان».(۱)

(ورزشکار نباید به منظور زورگویی به دیگران و دست یافتن به آنچه حق او نیست ورزش کند، بلکه باید از زورگویی پرهیز نموده و دارای روحیه دفاع از مظلوم در برابر ظالم باشد.

(ورزشکار باید شکرانه بازوی توانای خویش را، دفاع از مظلوم قرار داده و خود را از صف ظالمان و ستم پیشگان کنار بکشد.

(گذشت از ویژگی های شایسته یک ورزشکار است.

(یک ورزشکار با داشتن روحیه پهلوانی باید همواره ایثار و گذشت را سرلوحه برنامه های ورزشی قرار دهد.

(یکی از ویژگی های ورزشکار مسلمان، تواضع و فروتنی است.

(غرور، آفت پیروزی و توانایی است.

(ورزشکار باید بداند هر نیرویی جز خدا ضعیف است. چنان که امام علی علیه السلام فرمود: هر نیرومندی جز خدا ناتوان است.(۲)

(ورزشکار هر چند نیرومند باشد، نباید به قدرت، توان و مقاماتی که دارد مغرور شود. او باید بداند همه نیروها و توان ها، از آن خداوند قادر متعال است. از این جهت است که در نماز، به هنگام به پاخاستن می گوییم: «بحول الله و قوّته اقوم واقعد؛ با توان و نیروی الله به پامی خیزم و می نشینم».

(سرور شهیدان، امام حسین بن علی علیه السلام نیز وقتی که به لشکر انبوهی از دشمن حمله می برد و در میان بارانی از تیر، یک تنه آنان را وادار به گریز می نمود و تعداد قابل توجهی از آنان را از دم تیغ خویش می گذراند، با

۱- مفاتیح الجنان، دعای کمیل.

۲- غررالحکم، ج ۴، ص ۵۳۶.

ص: ۱۳۱

صدای بلند و رسا می فرمود: «لا حول و لا قوّه الا بالله العلی العظیم؛ هیچ توان و نیرویی، جز از ناحیه الله که بلندمرتبه و والا مقام است، وجود ندارد».

(خداوند متعال نیز، در قرآن مجید تذکر داده و می فرماید: «أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا؛ همه نیروها [بدون استثنا] از آن خداوند است».(۱)

(عاقبت غرور، شکست و سقوط است. پس دلیلی وجود ندارد که افراد نیرومند و ورزشکار به قوّت و توان خود مغرور شده، خدا را از یاد برده، و از آن در راه های غیر صحیح و غیر انسانی استفاده کنند.

(حضرت سلیمان که دارای قدرت و حکومتی فوق العاده بود وقتی اراده نموده بود تخت بلقیس را از کاخش در سرزمین سبا به کاخ خود آورد، یکی از درباریانش که در کمتر از یک چشم به هم زدن، این کار را برایش انجام داد به این قدرت و عظمت فوق العاده ای که در اختیار داشت، مغرور نشد و گفت: «هَـٰذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ؛ این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را به جا می آورم یا کفران [نعمت] می کنم». (۲)

(ورزشکار مغرور، حریف را دست کم گرفته، احتیاط را از دست داده و در نتیجه شکست می خورد. حضرت علی علیه السلام همین امر را آفت شجاعت دانسته و می فرماید: «آفت شجاعت، از بین بردن تدبیر و هوشیاری است.»(۳) و در جای دیگر می فرماید: «آفت انسان زورمند، دشمن را ضعیف شمردن است».(۴)

(انسان دانسته های خود را مدیون کسانی است که مستقیم یا غیرمستقیم از آنان آموخته است.

۱- بقره: ۱۶۵.

۲- نمل: ۴۰.

۳- غررالحکم، ص ۲۵۹.

۴- غررالحکم، ص ۳۴۷.

ص: ۱۳۲

(مربیان کسانی هستند که با تمام توان می کوشند تا ورزشکاران را به خوبی پرورش دهند. پس احترام به آنان، وظیفه همه ورزشکاران است.

(در مکتب ما، مربی بسیار ارزشمند است، به گونه ای که امام علی علیه السلام خود را بنده کسی می داند که از او حرفی آموخته است. همچنین می فرماید: «تَواضَعُوا لِمَنْ تَتَعلّمُوا مِنهُ العِلم؛ در برابر کسی که از او دانش فراگرفته اید، فروتنی کنید».(۱)

(دوراندیشی نیز یکی از برترین دارایی های اخلاقی یک ورزشکار است.

(نگرش در فرجام کارها، مشورت با دانایان و استفاده از تجارب دیگران، بسیار ارزشمند است.

(اگر ورزشکاری به داشته های خود مغرور شود، توان او با آسیب های جدی روبه رو خواهد شد.

(ورزشکار باید در همه کارهای زندگی خود و همه اموری که مربوط به زندگی ورزشی او می شود، میانه روی را پیشه خود سازد و افراط و تفریط را کنار بگذارد.

(با میانه روی است که رشد و پیروزی به دست می آید، وگرنه با زیاده خواهی یا کم خواهی، نمی توان راه به جایی برد.

(امام علی علیه السلام در توصیه ای می فرماید: «سیره زندگی مؤمن، میانه روی و روش او بالندگی است».(۲)

(بردباری نیز از ویژگی های نیکویی است که زیور ورزشکاران است. هر چند همه انسان ها باید بردبار باشند.

(اگر بردباری نباشد، قدرت بدنی یک ورزشکار به تنهایی سودی ندارد.

۱- غررالحکم، ج ۳، ص ۳۰۴، ح ۴۵۴۳.

۲- میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۸۹.

ص: ۱۳۳

(استفاده از فرصت ها را در موفقیت یک ورزشکار و رشد فردی و دست یابی به پیروزی، بسیار کارساز دانسته اند.

(ورزشکاری که برنامه ریزی می کند، وقت کمتری را از دست می دهد، پایه های زندگی اش استوارتر می شود و از آن لذت بیشتری می برد.

(یکی از ویژگی های ورزشکار مسلمان، غیرت است. علی علیه السلام می فرماید: غیرت، ثمره و حاصل شجاعت و قهرمانی است.

(در حقیقت ورزشکار برای موفقیت خویش از مدیریت زمان و برنامه ریزی درست بهره می گیرد.

آثار حضور ورزشکاران در مسابقه های بین المللی

آثار حضور ورزشکاران در مسابقه های بین المللی

(حضور ورزشکاران در میدان های

تبلیغ جهانی ارزش ها و صفات برجسته ملت ایران است.

(حضور یک زن مسلمان ایرانی و دارای حجاب در میدان های ورزشی

و ایستادن بر سکوی قهرمانی در شرایطی که قتل، توهین و تهدید رسمی زنان مسلمان محجبه در اروپا صورت می گیرد نشان عظمت روح ایرانی است.

(ایستادن یک ورزشکار جانباز یا معلول بر سکوی قهرمانی دنیا با همه سختی ها و آسیب های جسمی، نشان از عزم و اراده قوی آن ورزشکار و همچنین همت بالای مردم ایران است..

(ورزشکاران قهرمان در مسابقه های جهانی همچون قله هایی هستند که زمینه ساز معرفی دین مبین اسلامند.

(قهرمانان و پهلوانان ورزشی کشور سفیران هویت، تشخص، عزم راسخ، هوش بالا، ایمان و پای بندی به شریعت ملت ایران هستند.

ص: ۱۳۴

(زنـده نگه داشـتن شـعائر دینی و معنوی در میـدان های بین المللی توسط ورزشـکاران قهرمان یکی از نشانه های اقتـدار ملت ایران است.

(انصراف ورزشکاران ایرانی از مسابقه با ورزشکاران رژیم صهیونیستی مشتی است محکم بر دهان دشمنان انسانیت و اسلام.

(دست یابی به سکوهای قهرمانی ورزشی در سطح جهانی دست یابی به قلل بلند عزت اسلام است.

(اهتزاز پرچم ایران در مسابقات بین المللی، رویش گل لبخند بر لبان مردم قهرمان پرور کشورمان است.

(همت و اردہ محکم و هوش بالا، راه دست یابی به سـکوهای قهرمانی ورزشی است و این امر اعتماد به نفس و اعتماد ملی مردم را افزایش می دهد.

(حضور در عرصه های بین المللی ورزشی روح ایمان و شجاعت مردم سربلند ایران را پر نشاط خواهد کرد.

(حضور مؤمنانه در مسابقات بین المللی ورزش، تجلی حضور تعالیم انسان بخش اسلام است.

(جوانان ایران با ایستادن در سکوهای بین المللی شور و شعور دینی خود را به نمایش خواهند گذاشت.

(حضور جوانان ورزشکار در عرصه های بین المللی، نمایش اقتدار نظام جمهوری اسلامی است.

(حضور جوانان ورزشکار در عرصه های بین المللی، عرصه نمایش عزم، رشد، استقامت، دانایی و نشاط مردم ایران است.

(حضور جوانان ورزشکار در عرصه های بین المللی، موجب عزت ملی ما و نمایش فرهنگ بالای ملت ماست.

ص: ۱۳۵

(جوانان ایران با ایستادن در سکوهای بین المللی، والایی فرهنگ اسلامی را اثبات خواهند کرد.

(یکی از مهم ترین وظایف ورزشکاران در عرصه مسابقات جهانی، حفظ آبرو و عزت ملی و دینی است.

(موفقیت جوانان ورزشکار در عرصه های بین المللی، نمایش شکوه و اقتدار مردمی است که همواره سربلند بوده اند.

(جوانان ورزشکار در عرصه بین المللی به عنوان الگو و نماد جمهوری اسلامی، پاسدار دستاوردهای انقلاب بزرگ ایران و خون شهیدانند.

(پیروزی غرورآفرین جوانان ورزشکار در مسابقات خارجی، نمایش بصیرت و تجلی هم بستگی است.

(پیروزی سرافرازانه جوانان کشورمان در عرصه های جهانی مایه مباهات و خوشحالی همه ایرانیان و آنانی است که به سربلندی ایران اسلامی می اندیشند.

(حضور قدرتمند در مسابقات قهرمانی جهان پشتوانه ای برای اقتدار نظام جمهوری اسلامی ایران است.

(اخلاق اسلامی ورزشکاران مسلمان بهترین تبلیغ برای اسلام است.

(ورزشکاران ایرانی در رعایت اخلاق اسلامی، الگوی همه ورزشکاران دنیا هستند.

(ورزشکاران ایرانی در فتوت، جوان مردی و رعایت اخلاق اسلامی سرآمد همه ورزشکاران دنیا هستند.

(همان گونه که جوانان ما قله های پیروزی و پیشرفت را در دنیا فتح و تجربه می کنند به توسعه و ترویج ارزش های اسلامی و انسانی در دنیا نیز می پردازند.

(شرکت نکردن ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران رژیم صیهونیستی، مایه خوشحالی مردم فلسطین می شود.

ص: ۱۳۶

(شرکت نکردن ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران رژیم صیهونیستی، تبلور عظمت روح اسلام در مقابل کفر است.

(شرکت نکردن ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران رژیم صیهونیستی، نشانه ای دیگر از بیداری اسلامی است.

(مسابقه ندادن ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران رژیم صیهونیستی، دهن کجی به همه قدرت های پوچ دنیاست.

(جوانان منتخب در بازی های ورزشی بین المللی نمایندگان فرهنگ و آداب و رسوم اصیل ایرانند.

(جوانان منتخب در مسابقه های ورزشی بین المللی، سمبل عزت و ایمان و عظمت پرچم سه رنگ جمهوری اسلامی ایرانند.

(جوانان منتخب در مسابقه های ورزشی بین المللی، نماد شایسته از مردان و زنان غیور و باصلابت ایرانند.

(هر جوان ورزشکار با حضور در عرصه های بین المللی، نماینده ارزش های اسلامی است.

(هر جوان ورزشکار با حضور در عرصه های بین المللی، می تواند آینه صداقت، شجاعت و جوان مردی باشد.

(ورزش از بهترین عرصه های به نمایش گذاشتن عظمت یک ملت است.

(زن مسلمان با حفظ حجاب و عفاف خود همچون سفیری توانا، در مجامع ورزشی شرکت می کند.

(حضور بانوان محجبه ایرانی در عرصه مسابقه های بین المللی بسیار تاثیرگذار است.

(حضور بانوان محجبه، تصویر واقعی بانوی ایرانی را به همه جهان نشان می دهد.

ص: ۱۳۷

(حضور زن مسلمان ایرانی و دارای حجاب، بر سکوی قهرمانی همگان را وادار به تکریم می کند.

(حضور ورزشکاران در میدان های بین المللی با حفظ اخلاق و روحیه جوان مردی و رعایت جوانب شرعی تبلیغ جهانی ارزش ها و صفات برجسته یک ملت است.

(ورزشکاران با کسب مقام قهرمانی، در واقع به ملت و کشور خود خدمت می کنند و پیام های عزم و اراده، ایستادگی و ایمان ملت ایران را به جهانیان می رسانند.

(اهتزاز پرچم سه رنگ جمهوری اسلامی ایران در مسابقات بین المللی، نمایش شکوه اقتدار ایران است.

(اهتزاز پرچم سه رنگ جمهوری اسلامی ایران در مسابقات بین المللی، اوج بالندگی و عزت مردمی است که همواره بر قلل جهان درخشیده اند.

(اهتزاز پرچم سه رنگ جمهوری اسلامی ایران در مسابقات بین المللی، تزریق شادی و نشاط در رگ ملت ایران است.

(کسب افتخارات جهانی توسط ورزشکاران، کسب قدرت و ابهت نظام جمهوری اسلامی ایران است.

ایستادن قهرمانان کشورمان بر سکوهای جهانی، تبلور روحیه شجاعت و دلاوری مردمی است که همواره جانانه جنگیده اند و جانانه پیروز شده اند.

(هر افتخار جهانی و بین المللی برای ورزش ایران، مدالی است بر گردن ملتی که سمبل و نماد دلاوری و جوان مردی است.

(کسب پیروزی های جوانان ورزشکار ایرانی، دمیدن روح استقامت و پیروزی در کالبد نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است.

ص: ۱۳۸

(درخشش نام ایران در مسابقه های بین المللی، خروش اقیانوس شادی در کشور است.

(پیروزی جوانان ورزشکار در عرصه ای بین المللی، یادآور خاطرات پیروزی جوانان کشورمان در هشت سال دفاع مقدس است.

(اهتزاز پرچم خوش رنگ جمهوری اسلامی ایران در مسابقه های بین المللی، افتخاری بزرگ برای نظام جمهوری اسلامی ایران است.

(برافراشته شدن پرچم سه رنگ ایران، در میادین ورزشی، مایه افتخار و سربلندی است.

(اهتزاز پرچم خوشرنگ جمهوری اسلامی ایران در مسابقه های بین المللی، تیری است بر قلب دشمنانی که نمی خواهند نام ایران بر سر زبان ها باشد.

(بر زبان آوردن نام امامان معصوم علیهم السلام و نقش بستن نام زیبایشان بر پیراهن ورزشکاران، نشانه ایمان راسخ و عشق به اسلام است.

(حضور موفق ورزشکاران ایرانی در مسابقه های بین المللی، یعنی ایران و ایرانی همواره سربلند است.

(حضور موفق ورزشکاران ایرانی در مسابقه های بین المللی، یعنی توانایی و غرور ملی جوانان غیور کشورمان.

(درخشش نام ایران در مسابقه های بین المللی، درخشش آفتاب امید در قلب مردم کشورمان است.

ورزشکاران خوب و فرامین اخلاقی ورزشی

ورزشکاران خوب و فرامین اخلاقی ورزشی

(ورزشکار خوب، کسی است که بتواند به قوانین گروهی ورزش، احترام بگذارد.

(قانونمند بودن یک ورزشکار، نشان از قدرت روحی اوست.

ص: ۱۳۹

(احترام به قوانین گروهی و اجتماعی، از خصائل ورزشکار نمونه است.

(ورزشکار، بیش از افراد عادی جامعه، حس جوان مردی دارد.

(نوع دوستی، هم زاد همیشگی ورزشکار است.

(یک ورزشکار، هم زمان با پرورش نیروی بدنی خود، نقش ایثار را بر روح خود حک می کند.

(ورزشکار، اگر از خودگذشتگی نداشته باشد، در کارهای تیمی موفق نخواهد شد.

(اصلی ترین کلید طلایی اخلاق نیکو برای هر ورزشکار این نکته است که هر چه برای خود نمی پسندد برای دیگران هم نپسندد.

(پهلوانی به ادب و معرفت است.

(رمز پیروزی ورزشکاران، رعایت اخلاق اسلامی است.

(آنچه در ورزش ماندگار است، ادب و معرفت است.

(ورزشکاران باید با اخلاق نیکوی خود، الگوی جوانان باشند.

(شهرت و ثروت نباید باعث خراب شدن اخلاق ورزشکاران شود.

(شهرت و ثروت نباید بر روی اخلاق ورزشکاران اثر بگذارد.

(ورزش در جلوگیری از بسیاری از نابهنجاری های اخلاقی مؤثر است.

(ادب و متانت، در همه جا نیکوست، برای ورزشکاران نیکوتر.

(ورزشکاری که جسم خود را با ورزش می پرورد، باید روح خود را هم با اخلاق نیکو بپروراند.

(صبر و اخلاق نیکو، باید سرلوحه کار ورزشکاران باشد.

(اخلاق نیک، سبب موفقیت روز افزون ورزشکاران می شود.

(در دین اسلام، مدارا با دشمنان هم توصیه شده است. رقیب ورزشی که جای خود دارد.

ص: ۱۴۰

(یک ورزشکار مسلمان، باید خود را به اخلاق اسلامی آراسته کند.

(ورزش باید به انسان ها کمک کند که به اخلاق بهتر برسند.

(ورزشکاری که ادب و اخلاق را در خود پرورش دهد، سبب افتخار ماست.

(ورزشکار مسلمان همان طور که از نظر جسمی خود را قوی می کند، باید روح خود را نیز قوی کند.

(یک ورزشکار توانا، از نظر علمی و ایمانی هم باید قوی باشد.

(ورزشکار همان طور که در رقابتهای ورزشی شرکت می کند، باید در انجام کارهای خوب هم از دیگران سبقت بگیرد.

(ورزشکار باید بیش از برنده شدن در یک مسابقه ورزشی، به شرکت در کارهای نیک فکر کند.

(ورزش نیروی انسان را دو برابر می کند. چه خوب است که این نیرو را در راه خدا صرف کنیم.

(توانایی خود را برای اطاعت از خدا صرف کن.

(فردی که در ورزش قوی می شود، راحت تر می تواند از حق دفاع کند.

(با جلوگیری از پایمال شدن حق دیگران، نشان دهیم که ورزش روح ما را هم پرورده است.

(حضرت موسی هم پس از اینکه نیرومند و قوی شد، موفق به دریافت حکمت الهی شد.

(ورزشکار مسلمان، از یاری به ستمدیدگان غافل نمی شود.

(قدرت ورزشکاران، باید در جهت یاری مظلومان و دفاع از حق، به کار رود.

(روحیه گذشت و ایثار، باید شاخصه اصلی اخلاق یک ورزشکار باشد.

(ورزشکار، نباید در صدد انتقام جویی از حریف خود باشد.

ص: ۱۴۱

(وقتی در اوج پیروزی و قدرت هستی، به یاد بیاور که گاهی تو هم بازنده میدان بوده ای.

(با صدمه زدن به حریف و صاف کردن حساب های شخصی، وجهه ورزشکاری خود را از بین نبرید.

(کسی که بتواند با صبر و متانت، بر خشم خود غلبه کند یک ورزشکار واقعی است.

(ورزشکار خوب می تواند از نیروی بدنی خود برای ساختن دنیا و آخرت خود استفاده کند.

(قوی ترین انسان ها، کسی است که بتواند بر هوای نفس خود غلبه کند.

(اگر ورزشکار باشی، ولی نتوانی خودت را بسازی؛ باز هم فردی عاجز و ناتوان به شمار می آیی.

(یکی از ویژگی های یک ورزشکار، تواضع و فروتنی است.

(غرور آفت پیروزی و توانایی است.

(قدرت و نیروی یک ورزشکار، از جانب خداست و وسیله امتحان اوست.

(اگر ورزشکاری دچار غرور پیروزی شود، در مرحله بعد بدون شک شکست خواهد خورد.

(اخلاق ورزشی، روابط بین افراد هم تیم را تنظیم می کند.

(ورزش علاوه بر قهرمانی، کارکردهای دیگری هم برای جسم و روح دارد.

(ورزشکار بااخلاق نسبت به هزینه هایی که خانواده و جامعه برای او متحمل شده اند قدرشناس است.

(قهرمان واقعی کسی است که بر سکوی نیکی ها تکیه زند.

(موفقیت ورزشکاران بدون حمایت مادی و معنوی خانواده ممکن نیست. لطف دیگران را فراموش نکنیم.

ص: ۱۴۲

(اگر در بین هواداران خود ارزشی دارید، فقط به خاطر نیروی بدنی شما نیست. بلکه اخلاق نیک شما بر مردم تاثیر گذار است.

(اخلاق نیک، بیش از نیروی بدنی قوی، مردم را به سمت ورزشکاران جذب می کند.

(ورزش، فرصتی است برای تمرین با هم بودن.

(ورزش، ورزیده شدن در روابط اجتماعی است.

(با ورزش تیمی می توان روابط اجتماعی نیک را تمرین کرد.

(احساس مسئولیت را هنگام انجام یک ورزش تیمی، پرورش دهیم.

(با یک ورزش تیمی دوستانه، حس مسئولیت را در خود شکوفا کنیم.

(در یک ورزش تیمی، افراد باید سازگار شدن با دیگران را تمرین کنند.

(اگر تقسیم وظایف نباشد، یک تیم هرگز به موفقیت نمی رسد.

(یاد بگیریم وظیفه خود را به بهترین نحو انجام دهیم. به خصوص در یک ورزش تیمی.

(اگر نمی توانی وظیفه خود را انجام دهی، به فکر قهرمانی تیمت نباش.

(تیمی که افرادی وظیفه شناس و مسئولیت پذیر داشته باشد صعود حتمی دارد.

(قانون ورزش ایجاب می کند که تک روی را فراموش کنی و به قانون جمعی احترام بگذاری.

(ورزش، عاملی برای ایجاد صفات ممتاز است.

(با ایجاد روحیه فداکاری در خود، پیشرفت گروه و در نهایت پیروزی خود را تضمین کن.

(اگر پشتکار نداشته باشی، نمی توانی ورزشکار موفقی باشی.

ص: ۱۴۳

(مقاومت در برابر سختی ها، از تو ورزشکاری حرفه ای می سازد.

(قبل از آنکه کمیته انضباطی تو را بطلبد، خودانضباطی را تمرین کن.

(اساسی ترین هدف و نتیجه ورزش، تهذیب اخلاق است.

(ورزشکار باید بتواند فضایل اخلاقی را در سطح جامعه توسعه دهد.

(یک جوان وقتی احترام ورزشکار محبوبش را نسبت به دیگران می بیند، ناخودآگاه از او الگو می گیرد.

(ورزشکاران موفق، خودساخته بوده و در برابر مشکلات مقاوم تر هستند.

(ورزش، ورزشکار را در برابر دل مردگی ها و افسردگی ها بیمه می کند.

(ورزش، سبب پرورش روحیه همیاری است.

(ورزش، توان مدیریت و تصمیم گیری افراد را پرورش می دهد.

(ورزشکاران حرفه ای، به مراتب بیش از غیر حرفه ای ها به استفاده از اخلاق نیکو ملزم هستند.

(همان طور که افراد در تجارت، پزشکی و رسانه باید به اخلاق نیکو آراسته باشند، یک ورزشکار هم باید اخلاق ورزشی را رعایت کند.

(یک ورزشکار، همچون پزشک نمونه، تاجر موفق و خبرنگار متعهد، باید به اخلاق نیکو متخلق باشد.

(پیروی تمام ورزشکاران از یک قانون جوان مردانه، ضروری است.

(برنده شدن در مسابقات ورزشی مهم است؛ اما نه به هر قیمتی.

(هر چند برنده شدن در یک مسابقه ورزشی ارزش است، اما ارزشمندتر از آن برنده شدن در مسابقه نیکی هاست.

(از نظر اسلام، نیرومند بودن به همراه ایمان و قدرت روحی ارزشمند است.

ص: ۱۴۴

(ورزش باید فضایی در جامعه ایجاد کند که فضایل اخلاقی در جامعه نهادینه شود.

(اخلاق و منش ورزشی، زیباترین خصلتی است که از یک ورزش اخلاقی به جامعه می رسد.

(ورزش باید اخلاق را در جامعه نهادینه کند.

(فعالیت های بدنی، می تواند به فعالیت های اخلاقی بینجامد.

(احترامی که یک ورزشکار در زمین بازی به رأی داور می گذارد، در سطح جامعه خود را نشان می دهد.

(اخلاق ورزشکار، به میدان بازی محدود نمی شود. میدان زندگی را دربرمی گیرد.

(ورزش یک هدف را دنبال می کند و آن اشاعه اخلاق و جلوگیری از خمودگی جوانان است.

(ورزش کن به خاطر ورزش، نه به منظور نفع شخصی و یا جاه طلبی.

(به قوانین و دوستانت وفادار باش، قوی بودن جزیی از خوب بودن است.

(تمرین کن تا زمانی که قدرت داری و زنده ای ولی مطیع قوانین ورزش باش.

(در حالی که استقامت و پایداری می کنی، به وظایف خودت آشنا باش.

(هنگام ورزش تمام قدرتت را صرف کن، ولی توجه کن که ورزش محتوی زندگی نیست، بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می کند.

(هیچ وقت مأیوس نشو و زمین ورزش را ترک نکن، نه هنگام تمرین و نه هنگام نبرد.

(سعی کن به جای تشویق تماشاچیان، رضایت وجدانت را به دست بیاوری.

ص: ۱۴۵

(یادت باشد اولین تبریک به حریف برنده و اولین تشکر از حریف بازنده باید از سوی تو گفته شود.

(قوی ترین حریف را انتخاب کن ولی او را صمیمی ترین دوست خود بدان.

(هنگام باخت بهانه ای نیاور. مهم تر از هر بردی، رفتار و برخورد توست.

(مطیع داور باش، بدون کوچک ترین تعرضی؛ حتی اگر او به نظرت در قضاوت اشتباه می کند.

(شایسته است برای خود، تیم و باشگاهت فقط یک آرزو داشته باشی: «امیدوارم، همیشه حریف بهتر برنده شود».

منشوراخلاقی هواداران

منشوراخلاقی هواداران

(هر انسانی نیرو های بالقوه ای دارد که می تواند آنها را در مسیری سازنده به کار برد. البته توفیق هر فرد در به کارگیری این توانمندی ها در زندگی بستگی به شناخت و نحوه استفاده از این قوا دارد.

(ما شایسته آنیم و قادریم که با پرهیزکاری، خردورزی، محبت به دیگران، عشق به زندگی و احترام به جسم و روح خود و ملایمت در گفتار و کردار روحیه خوب هواداری مان را به رخ مردم جهان بکشیم.

(بیاییم با استفاده درست از نیروها و توانایی هایی که خداوند به ما عطا فرموده به ویژه نیروی عقل و اندیشه، شکر نعمتش را به شکل عملی و واقعی به جا آوریم تا شایسته بهره مندی بیشتر از نعمت های بی پایانش گردیم.

(ما هواداران، بیش از هر چیز طرفدار جوان مردی، گذشت و مهرورزی هستیم.

(ما تیمی را دوست داریم و تشویق می کنیم که جوان مرد و با گذشت بوده و مهر و دوستی را ترویج نماید.

ص: ۱۴۶

(احترام به بازیکنان، به مربیان و به تماشاگران تیم حریف، این قانون اخلاقی ما هواداران است. احترام می گذاریم تا احترام ببینیم.

(ما هواداران معتقدیم که توهین به دیگران نشانه کوچکی و حقارت توهین کننده است.

(ما بر این مرام پایداریم که تیم حریف در خانه ما مهمانی است عزیز و محترم، اگر چه رقیبی باشد سرسخت.

(پیام ما به همه حریفان این است: «ما شما را محترم می شماریم».

(پیام ما به هواداران حریف این است: «بیایید یکدیگر را دوست داشته باشیم و به هم احترام بگذاریم و برای ساعتی در کنار هم صمیمانه، دوستانه و شکیبا شاهد رقابتی صرفاً ورزشی باشیم.

(ما شادی خود را به قیمت اندوه و آزار دیگران روا نمی داریم. وجدان آسوده و دل شاد هیچ گاه از ناروایی و بی مروتی و بی حرمتی به دیگران حاصل نمی شود.

(ما اجازه نخواهیم داد تعدادی، دانایی و مرام ورزشی را به سخره بگیرند، حرمت ها را بشکنند و دل ها را بیازارند. آنها در میان ما که خواهان دانایی، دوستی و کرامت انسانی هستیم، جایی ندارند.

(هیچ عاملی نخواهد توانست ما را وادار به رفتارهای غیر اخلاقی و غیر ورزشی نماید. ما صبورانه تلخی ها و ناگواری های ناخواسته و احتمالی پیش آمده در هنگام مسابقه را چه در زمین، چه بیرون از زمین تحمل نموده و بر مرام خویش که شکیبایی، خوش بینی، نیک رفتاری و جوان مردی است پایدار و وفادار خواهیم ماند.

(داوران قاضیان مورد اعتماد و احترام هستند. ما هواداران، اطاعت از ایشان را تحت هر شرایطی وظیفه خود و تیم محبوبمان می دانیم.

ص: ۱۴۷

(ما هواداران شکست را جزوی از زندگی، ورزش و مسابقه می دانیم.

(هنگام شکست صبورانه و عاقلانه نتیجه را خواهیم پذیرفت و هر احساس منفی و تخریب گرانه را از خود دور خواهیم کرد.

(ما هر نوع گفتار و کردار زشت در میادین ورزشی را مذموم می دانیم.

(وظیفه خود می دانیم در میدان رقابت سالم ورزشی، بر هیجان های خود غلبه کرده و مراقب رفتارمان باشیم.

(ورزشگاه، مترو، اتوبوس و همه امکانات دیگر شهری جزئی از اموال ماست و شایسته نیست به بهانه یک شکست مورد آسیب و تخریب قرار گیرد. ما هواداران خردمند می دانیم که اصولاً ورزش سازنده است نه مخرب.

(ما اخلاق در ورزشگاه ها را به عنوان یک ارزش می پذیریم.

(پرتاب اشیا نشانگر رفتار شایسته تماشاگران کشوری که الگوی اخلاق در جامعه بشری است نیست.

(تماشاگران ایرانی باید نشان دهند پرچمدار عزت و اخلاق ورزشی هستند.

(اخلاق تماشاگران و طرفداران یعنی؛ رفتار جوان مردانه و شخصیت بالا.

(وظیفه هواداران حرفه ای تنها کسب نتیجه نیست.

(زیباست اگر ما هواداران به عنوان الگوی کامل اخلاق و مروّج فرهنگ اسلامی نیز در جامعه ظاهر شویم.

(بداخلاقی ورزشی در جامعه ایرانی که الگوی اخلاق است ناشی از رفتارهای فرهنگ غرب است.

(بهترین هوادار کسی است که تیمش را اگر بالای جدول باشد یا پایین آن، ببرد یا ببازد و صرفاً به این دلیل که تلاش خود را برای پیروزی انجام دهد، لایق تشویق بداند و دست از حمایتش برندارد.

ص: ۱۴۸

(مهم نیست که طرفدار کدام تیم هستی. آبی یا سرخ، سبز، سفید یا زرد. بیایید بهترین هوادار باشیم با بهترین اخلاق.

(هواداران و حامیان مشتاق و بانشاط، باید میادین ورزشی را عرصه ای برای عرضه ارزش های اخلاقی و روحیه جوان مردی و فرهنگ ناب ایرانی و اسلامی مبدل کند.

(رعایت اصول اخلاقی در ورزشگاه نشانه فرهنگ ایرانی اسلامی است.

(اخلاق نیک ما، حمایتی همه جانبه از ورزشکار محبوب ماست.

(توجه هواداران به اخلاق نیک، عاملی برای صعود ورزشکاران است.

(اگر تیم محبوبتان، نتایج مطلوب در بازی کسب نکرد اما باز هم تیم محبوب شماست.

(ما هواداران در هر حال، حمایت خود را از تیم محبوب خود دریغ نمی کنیم.

(پر تماشاگر ترین بازی ها، باید زیباترین و پر شکوه ترین بازی ها باشد.

(تشویق های مداوم هواداران برای ورزشکاران، راهی به سوی پیشرفت است.

(تشویق های به موقع هواداران، تاثیر به سزایی در نتایج بازی دارد.

(هواداران باید با درک شرایط و هوشیاری کامل، به تیم محبوب خود کمک کنند.

(یک طرفداری آرام و با شکوه، مسابقه تیم را به یادماندنی و شکوهمند خواهد کرد.

(هواداران پرشور و قدرشناس، می توانند تیم را به محبوب ترین و قوی ترین تیم تبدیل کنند.

(اگر هواداران حواشی را اصل قرار دهند، نمی توانند به خوبی تیم خود را تشویق کنند.

ص: ۱۴۹

(در تشویق های بی وقفه خود، از پرداختن به حواشی بپرهیزیم.

(رعایت مسائل اخلاقی برای تمام هواداران ضروری است.

(با حمایت همه جانبه، از ورزشکاران، قهرمانی را به آنها و سربلندی را به خود هدیه دهیم.

(ورزشکار باید قهرمان ورزشی و هوادار باید قهرمان فرهنگ و اخلاق باشد.

(تشویق پرشور هواداران می تواند نیروی بالقوه ورزشکاران را شکوفا کند.

(تشویق به جا و به دور از حواشی، یک هنرمندی و توانمندی واقعی می خواهد.

(ورزشکاران را به سبکی تشویق کنید که شایسته آن هستند.

(با هواداری به موقع، مسیری رو به پیشرفت برای ورزشکاران باز کنیم.

(ورزشکاری موفق است که طرفدارانش بداند در هر ثانیه چگونه از او حمایت کند.

(با ملایمت هم می توان خطاهای داوری و ورزشی را گوشزد کرد.

(احترام به بازیکنان، مربیان و تماشاگران تیم حریف، از قوانین هواداران بااخلاق است.

(ما هواداران احترام می گذاریم تا احترام ببینیم.

(توهین به هواداران و بازیکنان تیم حریف حقارت ماست.

(تیم حریف در خانه ما مهمانی است عزیز و محترم، هرچند رقیبی سرسخت باشد.

(ما هواداران شکست را جزوی از ورزش و مسابقه می دانیم.

(هنگام شکست، صبورانه نتیجه را خواهیم پذیرفت و هر احساس منفی و تخریب گرایانه را از خود دور خواهیم کرد.

ص: ۱۵۰

(هیچ عاملی نمی تواند هواداران را وادار به رفتارهای غیر اخلاقی و غیر ورزشی نماید.

(پیام هواداران به حریفان: «با تمام احترامی که برای شما قائلیم در عین حال در میدان رقابت، تا آخرین لحظه تیم محبوبمان را برای پیروزی تشویق و حمایت می کنیم».

(هواداران دو تیم می توانند با دل های نزدیک به هم، اوقات خوشی را از زمان مسابقه و رقابت دو حریف، ایجاد و سپری کنند.

(ما شادی پس از پیروزی را به قیمت اندوه و آزار دیگران روا نمی داریم.

(وجدان آسوده و دل شاد، هیچ گاه از ناروایی و بی مروتی و بی حرمتی به دیگران حاصل نمی شود.

(ما هواداران فهیم اجازه نخواهیم داد معدودی نادان و بی مرام، دانایی و مرام ورزشی را به سخره گرفته، حرمت ها را بشکنند و دل ها را بیازارند.

(هواداران بی مرام در میان ما، که خواهان دانایی و مرام، دوستی و کرامت انسانی هستیم، جایی ندارند.

(هواداران اخلاق دوست، صبورانه تلخی های شکست های احتمالی درون زمین بازی را تحمل نموده و بر مرام خویش که شکیبایی و خوش بینی، نیک رفتاری و جوان مردی است پایدار و وفادار خواهد ماند.

(هر نوع گفتار و کردار زشت در میادین ورزشی از نظر هواداران بااخلاق، مذموم و ناپسند است.

(ما هواداران وظیفه خود می دانیم در میدان رقابت سالم ورزشی بر هیجانات خود غلبه کرده و مراقب رفتارمان باشیم.

(هواداران فهیم می دانند اصولاً ورزش، سازنده روح و جسم است نه مخرب فضا و اموال عمومی.

ص: ۱۵۱

(حمایت همه جانبه و صحیح هواداران عزیز، اصلی ترین عامل اوج گیری تیم محبوب ایشان است.

(هوادارانی که برخلاف نتایج نامطلوب تیم محبوبشان، حمایت خود را از آنان دریغ نمی کنند، برندگان اصلی این نبرد و مسابقه هستند.

(برندگان اصلی مسابقه، هوادارانی هستند که برخلاف شکست تیمشان، حمایت خود را از ایشان دریغ نمی کنند.

(هواداران با درک شرایط و هوشیاری لازم و حمایت خود می توانند تغییر ویژه ای در نتایج پایانی بازی داشته باشند.

(هواداران پر شور و قدرشناس، قطعاً با رعایت مسائل اخلاقی و بدون توجه به حواشی و اتفاق ها، صرفاً به حمایت و تشویق همه جانبه از تیم محبوب خود خواهند پرداخت.

(هواداران واقعی در مقابل بی احترامی ها، صبر پیشه کرده و تنها به تشویق تیم خود می پردازند.

(بیایید با رعایت اخلاق ورزشی، فرهنگ بالای هواداری خود را به رخ رقیبان بکشانیم.

(نپرداختن به حواشی و امتناع از توهین و فحاشی نشان از فرهنگ بالای هواداری است.

(کسانی که عاشق تیمشان هستند حتی اگر بازیکنان حریف به حیله و کارهای زشت دست بزنند و در صدد تحریک هواداران باشند، باز به جز تشویق تیم خود، کاری به حواشی ندارند.

(گاه هواداران با تشویق مناسب تیم محبوب خود در برابر رفتار نادرست تیم حریف، درس فرهنگ به این بازیکنان می دهند.

ص: ۱۵۲

(امید است در هر مسابقه، تیم شایسته با هواداری هوشمندانه و زیبای هوادارانش، خوش بدرخشد.

(بد اخلاقی در ورزش و بی اعتنایی به رفتار و آداب حرفه ای، خصیصه نامطلوبی است که در هوادار شایسته مدار وجود ندارد.

(تماشاگران و هواداران، پرچمداران عزت، اخلاق و شور پاک ورزشی هستند.

(اتحاد هواداران می تواند نویدی برای ایجاد همکاری و ارتباطات تنگاتنگ در حوزه های فرهنگی و ورزشی دو تیم باشد.

(شعار علیه افراد، اخلاق هواداران پرشور و قدرشناس نیست.

(ورزشکاری نمونه است که هواداران نمونه داشته باشد.

(هواداران با متانت و قدرشناسی می توانند ورزشکار مورد علاقه خود را به اوج پیشرفت برسانند.

(متانت و تشویق به موقع هواداران، پله ای برای ترقی ورزشکار است.

(بهترین تشویق برای ورزشکاران، الزام هواداران به اخلاق نیکو است.

(ورزشکاری که هواداران بااخلاق دارد، با آرامش خیال وارد میدان مسابقه می شود.

(اخلاق نیک هواداران یعنی؛ پیروزی بیشتر ورزشکاران.

(وقتی هواداران آرام باشند ورزشکاران راحت تر به قانون تن می دهند.

(با حفظ آرامش هواداران، محیط مسابقات ورزشی قانونمند می شود.

(در نهایت ورزشکاری موفق است که هوادارانش در نهایت ادب و آرامش باشند.

(ورزشکاران نمونه را از نوع تشویق هواداران بشناسیم.

ص: ۱۵۳

(با تشویق به موقع، به ورزشکار خود روحیه ببخشیم.

(برای اینکه ورزشکاران خوبی داشته باشیم ما هم هوادار خوبی باشیم.

(با خردورزی، ورزشکار خود را به نوعی هدایت کنیم که به سوی موفقیت گام بردارد.

(هواداران بیش از هر چیز، باید طرفدار روحیه جوان مردانه ورزشکار باشند.

(امکانات برای گسترش فرهنگ در ورزش ایجاد می شود نه برای نشان دادن بی فرهنگی.

(روحیه میزبانی اقتضا می کند که با مهمان با ادب رفتار کنیم. حتی اگر برنده میدان باشد و تیم ما شکست خورده باشد.

(بی احترامی، در شأن یک هوادار بافرهنگ نیست.

(ورزش برای شکل گیری اخلاق نیکو است. با هواداری صحیح این موضوع را ثابت کنیم.

(با هواداری صحیح و تشویق به موقع، منشور اخلاقی ورزش را امضا کنیم.

(ورزش وسیله ای ارزنده برای ارتقای فرهنگ و اخلاق در جامعه است. هواداران هم به این موضوع توجه دارند.

(با هواداری خوب از تیم محبوب، در گسترش اخلاق جوان مردانه در ورزش کمک کنیم.

(هواداران باید اخلاق جوان مردانه را در محیط باشگاه ترویج کنند.

(با نیکو رفتار کردن با تیم حریف، به بازی خوب تیم محبوب خود احترام بگذاریم.

ص: ۱۵۴

(کسی که برای تشویق تیم محبوب خود به باشگاه می رود، پرچمدار اخلاق و فرهنگ ایرانیان است.

(در باشگاه هم باید به اصول اخلاقی و فرهنگی جامعه احترام بگذاریم.

(محیط ورزشگاه، محیطی برای نشان دادن منش اخلاقی ماست.

(حفظ امنیت اخلاقی ورزشگاه، به عهده هواداران ورزش است.

(احترام به نظر داور، سبب سالم برگزار شدن مسابقه های ورزشی است.

(توهین به بازیکنان حریف، توهین به شخصیت خود ماست.

(هواداری سالم و با شکوه ما، لذت یک مسابقه جوان مردانه و پرشور را به ما می چشاند.

(سردادن شعارهای شایسته در باشگاه ورزشی، شور و شکوه را به ورزشکاران منتقل می کند.

(تشویق کردن تیم محبوب، ضروری و زیبا و توهین به تیم مقابل غیر اخلاقی و ناشایست است.

(سردادن شعارهای انحرافی و غیر اخلاقی، شخصیت ما را خدشه دار می کند.

(نحوه رفتار ما با تیم حریف، نشان دهنده منش و شخصیت اجتماعی ماست.

(در هواداری ها، فقط از ورزش طرفداری نکنیم. اصل بر طرفداری از اخلاق است.

(من کسی هستم که به اخلاق تیم محبوب خود بیشتر احترام می گذارم تا به نحوه بازی او.

(با اخلاق نیکوی خود نشان دهیم که به اخلاق تیم محبوب خود احترام می گذاریم.

ص: ۱۵۵

(شعارهای تفرقه انگیز، در بین هواداران ایجاد کدورت می کند.

(با پرهیز از شعارهای تفرقه انگیز و نازیبا، لحظه های طلایی خود را با آرامش بگذرانیم.

(پرتاب اشیا به داخل زمین ورزشی، نشان دهنده بی نظمی و بی فرهنگی هواداران است.

(هواداران باید در ایجاد نظم در محیط ورزشگاه، نهایت سعی خود را به کار برند.

(محیط ورزشگاه متعلق به هواداران است. پس باید در جهت پاکیزگی آن کوشید.

(چرا با پرتاب مواد محترقه به زمین ورزش، ایجاد تشنج کنیم؟

(اگر هر کسی رفتار ناشایست خود و همراه خود را کنترل کند، همه تماشاگر یک بازی اخلاقی و سالم خواهیم بود.

(من برای دیدن یک بازی جوان مردانه و باشکوه به استادیوم می آیم؛ نه برای قرار گرفتن در یک محیط پر استرس.

(یک بازی پرشور و سالم نیاز به طرفدارانی بافرهنگ و پرشور دارد.

(من با رفتار نیک خود از مسئولانی که امکانات تماشای بازی محبوبم را برای من فراهم می کنند تشکر می کنم.

(وقتی در ورزشگاه دو دسته می شویم، باهم رقابت می کنیم تا هیجان بازی را بالا ببریم.

(اگر طرفداران تیم حریف را تخریب کنیم، در واقع خود را ازتماشای یک بازی سالم و بی حاشیه محروم کرده ایم.

(دو دستگی طرفداران باید بر هیجان و شور ورزشکاران بیفزاید، نه بر استرس آنها.

ص: ۱۵۶

(با تمام توان از تیم محبوب خود حمایت کنیم تا آنها هم برای بازی بهتر نهایت تلاش خود را بکار برند.

(وقتی با مسئولان باشگاه همکاری نکنیم، نباید منتظر لحظات دلنشینی باشیم.

(ورزش ابزاری سازنده برای پر کردن اوقات فراغت ماست. از این ابزار نیکو استفاده کنیم.

(از ورزشکار محبوب خود به خوبی حمایت کنیم و در لذت قهرمان شدنش با او شریک شویم.

(ورزش، راهی برای مقابله با تهاجم فرهنگی است. با رعایت فرهنگ و ادب، این موضوع را ثابت کنیم.

(همه ورزشکاران این سعادت را دارند که هوادارانی بااخلاق و منضبط داشته باشند.

(هواداران بااخلاق، سبب افتخار ورزشکاران نام آور هستند.

(هوادارانی که به نیکی از ورزشکاران حمایت می کنند، در افتخار قهرمانی آنها شریکند.

(شیوع بداخلاقی ها در بین هواداران فوتبال، کم کم منجر به لوث شدن این ورزش هیجان انگیز می شود.

(هنگام هواداری از تیم ورزشی، مراقب باشیم الگوی ناشایستی برای کودکان و نوجوانان نباشیم.

(هنگام فحاشی به هواداران تیم مقابل، مراقب باشیم. چشمان کودکی به دقت رفتار ما را زیر نظر دارد.

(به هر دلیلی که به تیم مقابل توهین کنیم، باز هم حرکت ما زشت و غیر اخلاقی است.

ص: ۱۵۷

(فحاشی و بی احترامی به هواداران تیم مقابل، نابخشودنی است.

(پرخاشگری در محیط ورزشگاه، شیرینی یک بازی آرام را از بین می برد.

(همه می دانند که شکوه یک بازی به اخلاق مدارانه بودن هواداران آن است.

(بی اخلاقی ها در یک ورزش، فرهنگ کل جامعه را زیر سؤال می برد.

(دیدن رفتار ناهنجار از هواداران ورزشی که ادعای با فرهنگ بودن را دارند، مایه تاسف است.

(هواداران ورزشی به عنوان داعیه داران فرهنگ جامعه، باید شأن و شخصیت خود را حفظ کنند.

(هواداران باید به جای پرداختن به مسائل حاشیه ای، به متن ورزش برگردند و نشاط را به ورزشکاران هدیه دهند.

(برخورد بد با هواداران تیم حریف، سبب ایجاد شکاف بین دو گروه می شود.

(رقابت ها هر چقدر حاشیه کمتری داشته باشند، دیدنی ترند.

(کلید موفقیت ورزشکاران در دست طرفداران فهیم و پر شور آنان است.

(در ورزشگاه رقابت ها اخلاقی است، با بی اخلاقی آن را کدر نکنیم.

(درگیری های لفظی و فیزیکی بین هواداران، یک بازی جوان مردانه را کدر و نازیبا می کند.

(اگر به ورزش، نگرشی فرهنگی داشته باشیم؛ آن را عرصه بی فرهنگی ها نمی کنیم.

(هواداران باید کمک کنند تا ورزش، موجبات کاهش آسیب های فرهنگی و اجتماعی را فراهم آورد، نه افزایش آن.

(هوادارانی که خود مولد آسیب های اجتماعی در حاشیه ورزش می شوند، ورزش را از بستر اصلی خود دور کرده اند.

ص: ۱۵۸

(ورزش سبب تقویت فرهنگ است نه تهدیدی برای آن.

(چرا درگیری های مسابقات ورزشی باید به سطح شهر کشیده شود و اموال عمومی را نابود کند؟

(مدیرانی که بینش لازم را دارند، قادرند به خوبی هواداران را کنترل کنند.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه، باید برای بردن بازی کنیم.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه باید قوانین بازی را رعایت کنیم.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه باید به حریف، هم تیمی ها، داوران، مسئولان اجرایی و بینندگان احترام بگذاریم.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه باید شکست را باوقار بپذیریم.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه باید زیبایی های ورزش را ترویج کنیم.

(برای خلق یک بازی جوان مردانه باید کسانی را که از اعتبار ورزش دفاع می کند، محترم بشماریم.

ص: ۱۵۹

کتاب نامه

کتاب نامه

پاینده، ابولقاسم، ترجمه نهج الفصاحه، تهران، نشر اسلامیه، ۱۳۳۷.

تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

حرعاملی، محمد، وسائل الشیعه، تهران، نشر امیر کبیر، ۱۳۷۱.

شهیدی، سید جعفر، ترجمه نهج البلاغه، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۸.

فیض الاسلام، سید علی نقی، ترجمه و شرح نهج البلاغه، تهران، نشر فیض الاسلام، ۱۳۷۹.

مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، تهران، نشر اسلامیه، ۱۳۳۷.

محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، نشر دارالحدیث، ۱۳۸۳.

نیشابوری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، بیروت، دارالفکر، ۲۶۱ه . ق.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹